COCINA CUBANA
EBOOK
5 siglos de tradición
más de 500 RECETAS

ÍNDICE

EQUIPO DE REALIZACIÓN 4

LA COCINA CUBANA Y SU CONSTITUCIÓN, SIGLO XVII AL XXI 5

REGIO TESORO DE LA COCINA CUBANA 14

CALDOS 14

SOPAS 17

GUISOS 20

SALSAS 22

POTAJES 25

LEGUMBRES Y VIANDAS 30

PESCADOS 45

AVES 57

HUEVOS 63

CARNES 67

POSTRES 90

PLATO ESTRELLA DE LA COCINA CUBANA 113

SOPAS Y CREMAS 113

RECETAS DE SOPAS Y CREMAS 114

ENSALADAS 134

RECETAS DE ENSALADAS 135

HUEVOS 163

RECETAS DE HUEVOS 164

AVES Y CARNES 168
RECETAS DE AVES Y CARNES 171
PESCADOS Y MARISCOS 223
RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS 224
ARROCES 264
RECETAS DE ARROCES 265
POSTRES 276
RECETAS DE POSTRES 277
VEGETALES Y VIANDAS 308
RECETAS DE VEGETALES Y VIANDAS 309
RECETAS COMPLEMENTARIAS 321
TABLAS DE EQUIVALENCIA 330
TEMPERATURA DEL HORNO 331
MEDIDAS Y PESOS 331
EQUIVALENCIAS DE MEDIDAS A GRAMOS 332
¿SABÍA USTED QUE…? 337
SUGERENCIAS DEL CHEF 339
DATOS DEL AUTOR 349
GLOSARIO 350

EQUIPO DE REALIZACIÓN:

Dirección de proyecto: MSc. Sergio Vázquez Goyanes
Edición y programación: Ing. Eleanet Menéndez García
Diseño: DI. Daniel Eduardo Veliz Rodriguez
Revisión de textos: Lic. Miriam Labrada Sánchez
Control de calidad: Comité de Calidad MULTIMEDIA
Aseguramiento de calidad: MSc. Mercedes María Sosa Hernández
Lic. Tatiana Sardiña Beltrán

CRÉDITOS INSTITUCIONALES:

Directora General: MSc. Beatriz Alonso Becerra
Directora Comercial: Ing. Dania Molina Pimienta
Directora de Desarrollo e Innovación Tecnológica: Ing. Niurka Armas Lock
Director UEB Proyectos Multimedia: Lic. Jorge Acosta Ezcurra
Gestión de la Calidad y Auditoría: MSc. Mercedes María Sosa Hernández
© Chef Eddy Fernández Monte
© Copyright CITMATEL ® y Federación de Asociaciones Culinarias de Cuba, 2015. Todos los derechos reservados
ISBN 978-959-237-485-0

Ave 47 #1802 entre 18A y 20, Playa,
La Habana, Cuba. CP: 11300

Calle Habana # 304 e/ O´Reilly y
San Juan de Dios, Habana Vieja
La Habana, Cuba. CP: 10100

LA COCINA CUBANA Y SU CONSTITUCIÓN, SIGLO XVII AL XXI

Iniciaremos el recorrido en una primera etapa que abarca desde el siglo XVI al XVII. En este período ocurre la conquista y colonización de Cuba, a la vez que se produce un exterminio casi masivo de la población indígena. Más adelante, se desarrollan los principales renglones económicos del país: minería hasta mediados del siglo XVI, ganadería, tabaco, azúcar y café. Se produce un monopolio comercial por parte de España, a la vez que se desarrolla el comercio de contrabando o rescate. Se inician las diferencias y contradicciones entre peninsulares y la población nacida en la Isla.

Ocurre una expansión de la industria azucarera como consecuencia de la Revolución Haitiana y se produce la entrada masiva de esclavos, dando inicio a un período de transculturación. Todo lo anterior hace que se distingan tres componentes étnicos fundamentales: aborígenes, históricos y africanos, lo cual da inicio a un mestizaje biológico y cultural.

Sobresalen alimentos como la yuca, frijol, malanga, ñame, boniato. Se incorporan cultivos de origen africano como el plátano y el ají.

Los españoles introducen el ganado mayor y el menor, la caña de azúcar, la papa, el arroz, además de otros productos ya elaborados y que en la isla se desconocían hasta ese momento; tal es el caso de la harina, el vino y el aceite.

Predominan frutas como el coco, anón, piña, zapote y zapotillo. En el siglo XVIII, se inicia el cultivo de maíz con destino a la alimentación humana. Sobresalen animales comestibles como la jutía, el curiel, iguana, yaguasa, manatí, jicotea, cangrejo, pargo y especies de agua dulce como la guabina, la biajaca y el róbalo.

Estos productos son empleados en la elaboración de casabe, ajiaco, carne asada en púa, tamal en hoja, atole de anaiboa, bollos de maíz, boniato asado y pasta o papilla de vegetal.

Si en nuestro recorrido histórico, nos adentramos en el siglo XIX, período decisivo en la consolidación de un sentimiento de nacionalidad, notaremos que este fenómeno se expresa en todos los aspectos de la cultural material

y espiritual. Continúa un intenso proceso de transculturación y, de hecho, se produce la consolidación del tennos cubano.
Durante este siglo, se desarrolla una economía de plantación, de ahí que se produjera un apogeo de la esclavitud. No obstante, se van incorporando nuevos componentes étnicos, tales como los chinos y yucatecos en condiciones de semiesclavitud para trabajar en la industria azucarera, así como otros inmigrantes europeos.

En 1868 estalla la Guerra de los Diez Años y posteriormente la Guerra Chiquita, dando lugar al surgimiento de la nación cubana y a la fundación del Partido Revolucionario Cubano. Comienza la penetración norteamericana en la economía: comercio, azúcar y minería, hasta que finalmente es frustrado el proceso independentista por parte de los Estados Unidos. De esta forma, se inicia la ocupación militar norteamericana de la Isla de Cuba.

Durante esta etapa se generaliza la cría de ganado junto a la de las aves domésticas. Ejemplo de ello, son: gallinas, patos y palomas. Cuaja una cocina criolla por excelencia con gran énfasis en las viandas, pero con una marcada influencia africana. Se populariza el consumo de cerdo y se acentúa el gusto por nuestras sabrosas frutas tropicales, además se introduce el quimbombó. Como acontecimiento memorable a principios de este siglo, llega transportado en barco el hielo procedente de Boston.

Sobresalen en la mesa del cubano durante esta centuria, las viandas hervidas y con mojo, las deliciosas frituras de bacalao, huevos fritos con arroz y picadillo, chilindrón de chivo, arroz con pollo, quimbombó, bola de harina de maíz, harina de castilla o de yuca, frituras de maíz y de acara, el eco y nuestro simple tradicional cerdo asado en púa.

Ya en el siglo XX, se suceden una gran cantidad de acontecimientos que van a influir, de una manera u otra, en el desarrollo de nuestra controvertida y a la vez rica cocina. Para que resulte más sencillo, subdividiremos los próximos 100 años en cinco etapas. De ahí, que nuestro primer salto en el tiempo abarca desde 1889 hasta 1913, donde Cuba surge como una nación neocolonizada, dependiente económica y políticamente de Estados Unidos. Predomina a nivel institucional, una cultura foránea y esencialmente blanca, aunque se mantiene la cultura tradicional, netamente cubana.

Se prohíbe la entrada de braceros y en especial de los chinos, por ser considerados una inmigración indeseable. Por otro lado, continúa la

afluencia de inmigrantes de origen hispánico especialmente gallega, asturiana e isleña, nacidos en las Islas Canarias.
Aumenta la inmigración norteamericana y se inicia un éxodo procedente del Asia menor: sirios, turcos y libaneses llamados moros. Se mantiene el arribo de inmigrantes procedentes de otros países europeos, fundamentalmente de Inglaterra, Francia, Alemania, así como de América Latina, México y Puerto Rico.

En lo que a cocina se refiere, la inmigración española implanta una cocina galaica asturiana. Impone el uso de las judías, garbanzos, lentejas, caldos y chícharos, así como la remolacha, nabo, perejil, rábano y berenjena. Se generaliza el consumo de mariscos y pescados en zonas cercanas al mar, es el caso de Cienfuegos, aumentando un desarrollo único integral de la pesca.

Esta zona fue favorecida primeramente con la construcción de la Quinta Morisca de Celestino Caces Carbonell (1889 -1894), y después la remodelación y ampliación del edificio por el rico comerciante Acisclo del Valle Blanco (1913-1917), ubicado en un sitio urbano. El Palacio de Valle alcanza una significación especial por su integración en el paisaje y va tomando valores históricos, sociales, culturales, científicos, artísticos, etnográficos. Por sus particularidades geográficas y topográficas, su entorno es tan mezclado y variado como el propio estilo del inmueble, devenido en exponente del eclecticismo. El Club de Cazadores y Náutico de Cienfuegos, hoy Casa de la Música, alquila el Palacio de Valle y lo hace su Palacio Social. El mismo se convierte en un restaurante de venta de mariscos y lo llaman “El Covadonga”, introduciéndose en Cienfuegos lo que es hoy la famosa “Paella Cienfueguera”.

En esta época, la cocina se relacionaba, incluso, con la política. Era costumbre que determinados gobiernos y políticos de turno vincularan sus aspiraciones y proyectos a una buena mesa. Un ejemplo lo constituye el banquete ofrecido por el Partido Liberal Histórico de Pinar del Río con motivo de la Convención Provincial y del cual se obtuvieron referencias a través de los Archivos de la Oficina del Historiador de la Ciudad.

El referido banquete se celebró el 14 de junio de 1908. Fue ofrecido por los Liberales Históricos a los generales José Miguel Gómez y Eusebio Hernández, en el que se sirvió el siguiente menú:

Entrante……Presidencia
Sopa……..Puré Diplomático

Pescado……..Filete de Pargo a lo José Miguel
Entrada……..Pollo a lo Eusebio Hernández
Asado……...Filete a lo Llanera
Legumbres……..Vueltabajera
Postres……Flan a la Vainilla
Café y Licores
Tabaco

A partir de 1913 y hasta 1920, se mantiene la inmigración hispánica, llegando los primeros contingentes antillanos. Ya en 1914 estalla la Primera Guerra Mundial y el azúcar pasa a ser un artículo de primera necesidad. Esto trae como consecuencia que se apruebe una ley que permite nuevamente la entrada masiva de braceros. Se levanta la prohibición contra los chinos, lo que trajo consigo una gran oleada de inmigrantes denominada “La Invasión Amarilla”. Arriban también, a nuestra tierra, emigrados de origen japonés.

Luego de la llegada de los primeros contingentes antillanos en 1913, estos comenzaron a entrar de forma masiva durante 1917 y son destinados a trabajar en la industria azucarera. Más tarde, entre 1919 y 1920, se produce en Cuba lo que se conoce como “La Danza de los Millones”, acontecimiento que influyó en la inmigración.

Producto de “La Invasión Amarilla “, se produce un gran aporte chino, por lo que se va a incrementar el consumo de papa, arroz y hortalizas, así como el empleo del bledo y otra hoja, el calaló, de marcado antecedente africano. Como aspecto significativo de la época, podemos mencionar el hecho de que comenzaron a llegar a la isla productos en conserva de origen norteamericano y nace la incipiente red gastronómica de Cuba, por lo que se establecen los primeros Fast-Food cubanos.

La inmigración china, generalizada en estos años, al igual que otras tantas, nos dejó su legado que, incluso, hoy en día podemos disfrutar en el popular Barrio Chino de Ciudad de La Habana. El Arroz Frito, el Chop Suey y las deliciosas Maripositas, son muestra de ello. También se comienzan a elaborar, hoy mundialmente conocidos por su variedad y frescura, helados de frutas tropicales. Por último, y llegados también del lejano oriente, los japoneses introdujeron la Col con Carne al estilo japonés, entre otros platos tradicionales caracterizados por una gran gama de ingredientes exóticos.

Quizás fue en este período cuando se asentó la costumbre de comer arroz en sus múltiples variantes y en cantidades realmente abundantes; a tal punto, que incluso hoy en día, no consideramos una mesa completa hasta que en ella no hace su entrada una abundante fuente de desgranado arroz blanco. Y fue precisamente esto lo que motivó que el escritor costumbrista de la Revista Bohemia y el Periódico Juventud Rebelde, Ramón Guerra Pérez, conocido por todos como Mongo P escribiera en su sección "Brochazos", lo siguiente:

¡OH "ARROCENDO" de mi Amor!
Que ingerimos, exquisito,
Los "NARRA" con dos palitos
Y el resto con tenedor
Con tu peculiar olor
Acabado de sacar…
El cubano, en el yantar
De arroz, igual al congrí
Que al amarillo sin par…

Estos versos seguramente les harán reflexionar. Son una evidencia de que el humor y el costumbrismo que caracteriza al cubano también se pone de manifiesto en la historia de nuestra cocina. Se suman a Mongo P, autores como Enrique Núñez Rodríguez y Argelio Santiesteban, quienes dentro de sus obras han incursionado en esa vertiente.

Este viaje nos deparará múltiples sorpresas, además de la posibilidad de descubrir juntos, numerosos secretos acerca de la cocina cubana.

Avanzando un poquito más es este ambicioso proyecto, nos adentraremos en el período comprendido entre los años 1921 y 1935, etapa en la que se inicia la declinación de la floreciente inmigración asiática, producto de la crisis económica.

A pesar de esto, continúa arribando a nuestro país la inmigración hispánica con cifras relativamente importantes de europeos procedentes de Polonia, Italia, Rusia y Portugal.

Resulta inevitable dejar de mencionar en esta parte de la historia el comienzo del turismo en Cuba, como dice la frase de su descubridor: "Es la Terra más hermosa que ojos humanos vieran" y aún no resultaría excesivo afirmar: "Cuba es un país de flores", nadie puede negar que posee un bello entorno y atracciones como dijera un escritor de la época.

Era muy fuerte el incremento de turismo en la isla. Comenzaron a surgir algunos centros de atención en este sector, donde se podía obtener un servicio de calidad. Los primeros hoteles en abrir sus puertas fueron: La Trocha, Santa Isabel, Telégrafo, Inglaterra, Plaza, Sevilla, Hotel Nacional, Lincoln, Prackard, Parkviverel, Caribean y el Hotel Presidente entre otros más, cada uno con una gastronomía propia de la época.

El 28 de diciembre de 1928 fue inaugurado el Hotel Presidente por el presidente de la República Gerardo Machado y, como símbolo de derroche, tuvo el honor de abrir sus puertas con llave de oro.

A la luz del año 1929, se produce la crisis económica mundial, la cual provocó depresión nefasta para nuestra economía nacional.

Llegamos a los años 1930 y 1933, donde ya comienza a disminuir considerablemente las cifras migratorias y Cuba deja de ser receptora de inmigrantes para convertirse en un país de emigración, lo que se agrava producto a los altos aranceles impuestos por Estados Unidos, la dictadura de Machado y posteriormente la toma del poder de Grau San Martín quien dicta la ley de Repartición Forzosa y la de Nacionalización del trabajo o Ley al 50%. Se firma un nuevo tratado de reciprocidad comercial con Estados Unidos y, ya en aquel entonces, más del 80% de las importaciones cubanas procedían de ese país. Está claro que estas llegan a marcar los hábitos alimentarios de los cubanos de la época y el incremento de centros nocturnos y turísticos en la isla, sobre todo para la alta burguesía. Esto provoca que las diferencias sustanciales entre sus representantes y los de las clases más humildes, sean más notables.

Más tarde, fue construido el Hotel Nacional de Cuba, inaugurado en 1930. Unos años más tarde, dicho recinto se convirtió en el centro de atención de todos los visitantes y personalidades de la República, artistas famosos y mafiosos. Dentro de las atracciones que el hotel contaba, no podemos dejar de mencionar al Cabaret Parisién, su desayunador al estilo francés y el Restaurante Don Aguiar, siendo este el lugar más importante del hotel por brindar exquisitas cenas para la alta burguesía. En estos momentos, el Hotel Nacional es la insignia de la hotelería en el país.

En esos años comienza en La Habana, en cuya bahía atracaban buques cargados de viajeros de paso y visitantes, las creaciones de cadenas hoteleras y restaurantes, encargados de satisfacer a todos nuestros visitantes de una gastronomía nacional.

Más tarde siguió creciendo la construcción de hoteles, tales como el Habana Hilton (hoy Habana Libre), Vedado, Habana Riviera y el Internacional en Varadero. Es precisamente durante este período donde se produce la hegemonía del sofrito. Se fijan hábitos alimentarios regionales y prevalecen los productos elaborados norteamericanos, españoles y europeos. De ahí, que en la cocina cubana y en la cultura dominante, se pudieron encontrar los primeros productos como el tocino, chorizo, mantequilla, pan sueco y claro, y la reducida ración de harina de boniato cuando era posible reunir los centavos necesarios para adquirir dicho producto.

Durante 1935 a 1952, la corrupción política administrativa estrecha sus lazos de subordinación con los Estados Unidos. Se inicia, en la época de 1940, el éxodo de los cubanos hacia ese país con el propósito de buscar trabajo y comienza el intercambio de experiencias de los cubanos en el arte de la cocina. Esto trajo un despegue en la gastronomía cubana, de donde se tomaron como ejemplos algunos hoteles de la ciudad y de la playa.

Posteriormente comienza la II Guerra Mundial. Al concluir esta, se producen sobre Cuba inversiones en reglones no productivos, tales como hoteles y grandes cadenas de tiendas. Este cambio atrajo una gran oleada de turistas americanos con características muy propias. De ahí, que una vez más nuestros hábitos alimentarios tuvieran que adaptarse a exigencias foráneas, sólo que en esta ocasión con mucha más fuerza que en otras. Nuestro mercado se ve invadido por novedosos y muy prácticos alimentos en conserva de origen norteamericano.

En ese sentido, ejerció una influencia determinante el hecho de que a partir de 1945 se introdujeran en la isla equipos sofisticados y totalmente nuevos para los cubanos, se trata de la cocina rápida (electricidad), la olla de presión y el refrigerador de luz brillante. Fue el boom del año y la televisión en nuestro país se encargó de su divulgación total. Era necesario darle promoción a todos los productos que se ofertaban en nuestros mercados y tiendas. Se crearon centros comerciales, lo que motivó que productores y propagandistas se dedicaran a promover por la televisión aquellos de mayor interés para nuestras amas de casa.

Durante este tiempo se consolida la cocina popular, penetrando en todos los estratos sociales. Se implementan las cafeterías y blue plates, acentuándose además la presencia de la gran cocina internacional francesa. En estos años fueron muy comunes las uvas, manzanas,

turrones, vinos, sidras, la pastelería francesa, toda una variedad de frutas en almíbar (melocotones, peras), compotas GERBER Y BETHY CROCK (harinas preparadas).

Más adelante, se produce el golpe de Estado que llevaría al poder a Fulgencio Batista y el establecimiento de su dictadura. Luego en el año 1953, ocurre el Asalto al Cuartel Moncada lo que propició el reinicio de la lucha de liberación nacional, coronada con el triunfo de la Revolución.

Ya cuando nuestro imaginario viaje casi llega a su fin, nos acercamos a las últimas décadas del convulso siglo XX, período comprendido entre 1963 y el 2000. Es la etapa donde se concentran las conquistas y logros del proceso revolucionario cubano, el cual desde sus inicios trajo profundas transformaciones en la estructura social, económica y política del país, posibilitando, entre otras cosas, el acceso de todo el pueblo a la cultura y permitiendo la consolidación de la independencia nacional y cultural.

Es en este período donde se empiezan a sentir las primeras consecuencias del férreo bloqueo económico impuesto a la Isla, lo que trae consigo cambios drásticos en la dieta básica del cubano. A partir de este momento, los maestros y artistas culinarios, así como los dietistas y estudiosos del tema valoran la necesidad real de darle un vuelco total a la cocina y es, entonces, cuando se comienza a hablar de “estilizar la cocina cubana”.

Durante estos años aumenta el consumo de conservas procedentes del campo socialista. Se popularizan platos de la cocina italiana, como: pizzas, espaguetis, lasañas y canelones, productos de bajo costo en la cocina internacional.

Se introduce en la dieta del cubano, la soya, originaria del extremo Oriente (China, Japón, Indonesia). Como extensor cárnico por excelencia, esta leguminosa es considerada la de mayor contenido proteico; algunas variedades mejoradas pueden llegar a alcanzar alrededor del 40-42% de proteína y del 20-22% en aceite respecto a su peso seco. Se realizaron estudios acerca de condimentos naturales, empleo de vegetales, hortalizas y aumento del consumo de frutas, lo que permitió una alimentación más sana en nuestra dieta.

Surge como variante novedosa el ECORESTAURANTE, dejando atrás tabúes y concepciones arcaicas. Esta modalidad abre nuevas vías de alimentación poco difundidas hasta ese momento.

Concluye el siglo XX y una vez aquí, en pleno siglo XXI, cuando ya la visita al Cosmos no constituye una utopía para el hombre moderno y sus sueños van más lejos, termina nuestro viaje a través de la historia, pero no el desarrollo de la cocina en Cuba. Con el decursar del tiempo, nuevos estudios alimentarios han tratado, poco a poco, de romper con viejos patrones, lo que ha posibilitado el surgimiento de combinaciones mucho más sanas y nutritivas que suplen las exigencias nutricionales del organismo humano. Esto, por supuesto, a partir de nuestras viejas recetas, pero apartando paulatinamente las combinaciones pesadas, el alto contenido de grasa animal y los excesos de azúcares y sal. De esta forma, se intenta renovar nuestra cocina e ir a la más acentuada definición de cocina cubana estilizada; aquella que irrumpe con nuevos conceptos, decoraciones y diseños, pero sin olvidar aquellos hábitos alimentarios que identifican a los cubanos.

Nuestra cocina, nunca será ni fija ni estática. Al igual que la identidad, estará en constante cambio y desarrollo, buscando nuevos platos, recibiendo nuevas formas de consumo que enriquezcan. Siendo por siempre un símbolo más de nuestra cubanía.

¿Dónde quedaron esos exquisitos guisos y los fabulosos dulces que sólo nuestras abuelas recuerdan? Pues bien, lo nuevo no niega lo viejo, sino se nutre de ello. Por ello, en las páginas de esta multimedia encontrarán desde las más antiguas hasta las más recientes recetas de la exquisita cocina cubana.

REGIO TESORO DE LA COCINA CUBANA

(Recetas extraídas del libro ¨Manual del cocinero¨ editado en 1847)

CALDOS

Sustancia para enfermos y ancianos

Aunque sea poco lo que el enfermo tome, es menester que sea sustancioso y fortificante. Para esto, se echará en una vasija o cazuela regular: seis escudillas de agua, ¼ de gallina, ½ de garbanzo y una punta de brazuelo de carnero. Cuando estuviese cocido, se saca el ¼ de ave y se maja en un almirez con un pedazo de pan, que se tendrá remojado en el mismo caldo anticipadamente. Después de bien machacado, se disuelve en el caldo un poco de azafrán y sal para que quede sazonado; hecho esto, se colará por un paño bien limpio y se guardará en un puchero para su uso, advirtiendo que se debe sacar sólo la parte que se vaya a calentar para darle al enfermo, niño o anciano, y no todo, porque se agria al poco momento que se tome.

Olla de ternera

En una cazuela o cacerola póngase mano de ternera, tazón de vaca y aves viejas, se echa la cantidad de agua arreglada a la mitad de la sustancia que se quiere sacar, se deja hervir hasta que estén blandas las carnes, espúmese, y luego se le añadirá ajos picados, azafrán y sal, dejándolo hervir otro rato, colando después para hacer el uso que se quiera del tome.

Caldo común

Póngase en una cacerola un pedazo de carne de puerco salado o tocineta fresca, otro de ternera y vaca fresca y un puñado de garbanzos con un pedazo de pan blanco, se echa la cantidad de agua que se crea suficiente y se deja hervir. Luego que estén medio cocidas las carnes, se le agrega tres o cuatro zanahorias y una cabeza de ajo, se sazona, después que esté todo cocido, se sacan las carnes y legumbres.

Caldo de gallina

Después de bien limpia y lavada la gallina, se pasará por encima de unas llamas hechas con papel o virutas para quitarle las pelusitas que quedan después de desplumar. Se corta en cuartos y se echa en la cazuela con

tres jarros de agua, un puñado de garbanzos, un pedazo de pan blanco y un pedacito de jamón; déjese cocer a fuego lento hasta que se podrá apartar, se separa las sustancia y se podrá usar cuando se necesite

Caldo de pollo

Póngase en una cazuela mediana llena de agua un pollo magro, que no esté muy gordo, al que se haya quitado la piel, soflamando las patas atadas. Después se pone dentro de un saquito una onza de las cuatro semientes frías que son: pepitas de calabaza, melón, pepino y melón de agua o sandía, déjese cocer todo a fuego lento, hasta que quede cocinado. Nota: Si se quiere dar más fuerza a estos caldos o sustancias, se pondrá en la escudilla que se vaya a servir una o dos yemas de huevo, sin la clara, se batirá con la cuchara perfectamente y luego se le irá vertiendo poco a poco encima de las yemas batidas el caldo bien caliente sin dejar de batir, quedando bueno para tomarlo enseguida sin esperar, pues si se deja enfriar se corta regularmente

Caldo magro a lo hortelano

Cuerease una col cortada en cuatro partes con cuatro o cincos zanahorias, nabos, cebollas y un manojo de apio. Póngase en una olla con una cabeza de ajo, un poco de perejil y especies, déjese cocer por un espacio de dos a tres horas en caldo común, después le agrega arvejas y algunas habichuelas cortadas en pedacitos y si se le quiere dar color se machaca un pedazo de pimiento seco dulce, unas hebras de azafrán, se sazona de sal y se le echa unas cuantas cucharadas de manteca de puerco, se deja dar un hervor y luego usarse

Esencia de caza menor

Se majan en un mortero todos los despojos de aves menores de todas las especies y entre la caza del conejo, la jutía, el cabrillo, el venado, el cerdo y el cordero, sean cocidas o asadas; se pone luego en una cazuela añadiendo una zanahoria, una cebolla y un manojo de perejil, se le echa caldo o agua solamente, se le da la sazón conveniente y se hace cocer a fuego lento, pasándolo después por un cedazo. Después se vuelve a poner a la candela hasta que se seque, dejándola enfriar, se corta en pedazos para el uso en viajes por ser muy cómodo para alimentarse, pues no hay más que echarla en agua caliente y se forma un caldo muy exquisito.

Esencia de ave

Se ejecuta la misma operación con todo el despojo de ave cocida o asada, y además se le agregan unos garbanzos y un pedazo de pan blanco y se hace todo lo mismo que el anterior.

Atole de pan

Se hace de dos modos: uno lo harán de flor del mismo modo que el anterior, y el segundo con pan blanco, también de la misma manera que se ha espesado el de arroz.

Gelatina

Se toma una libra de carne de vaca, una pata de ternera, dos de puerco quitándole el hueso, una libra de jarrete de ternera y la mitad de una gallina, todo se pone en una olla con suficiente cantidad de agua, se espuma y echa la sal conveniente, añadiendo zanahorias y dos cebollas con un pedazo de pan blanco y un puñado de arroz. Concluida la cocción se sacan las carnes que aún pueden servir y se pasa esta gelatina por un cedazo de seda o paño tupido, después se clarifica con yema de huevos se le añade un poco de zumo de limón y se deja enfriar para el uso que se emplease, pues es buena para todo clase de objeto y gusto.

Atoles de sagú

Se toman tantas cucharadas de harina de sagú como escudillas se quieran hacer, se deslié en un poco de agua fría, se pone al fuego el mismo número de agua y se deja hervir con un poco de anís y azúcar blanca en estado de hervor: Se vierte dentro la harina disuelta meneándola continuamente hasta que quede claro, se aparta y puede hacerse uso de él. También puede hacerse con leche en lugar del agua, lo mismo con los demás atoles.

Atoles de arroz

Si se tiene la harina de arroz, se hace lo mismo que el antecedente, con la diferencia que necesita de más tiempo para su cocción; pero si no la hubiese se hará del modo siguiente: se pondrá en una cazuela nueva que no haya servido, triple cantidad de agua que de arroz con azúcar y unos granitos de anís, se deja hervir hasta que este deshecho, luego se va pasando por un paño, pasándolo bien con una cuchara o con una paleta o

espátula de madera, que se va refregando por dentro del paño que se tendrá cogido por las cuatro puntas y de este modo se irá pasando hasta concluir.

Papilla para niños

Esta se hace con la misma harina que los atoles, con la diferencia que se le echa doble o triple cantidad según el estado de consistencia que quiera dárseles, cuidando de componerlas primeramente en frío. Puesta al fuego, se han de estar meneando continuamente y sin dejarla sentar y siempre meneándola con una mano, porque de lo contrario se aglomera la harina y se vuelven grumos o pelotas duras y difíciles de desbaratar, por cuya razón es preciso no descuidarse hasta tanto estén bien cocidas que se conoce en que han tomado un colorcito amarillo que es cuando están en su punto duras.

SOPAS

Sopa de pan

Se cortan rebanadas de pan duro, y si se quiere se tuestan un poco, se colocan en una sopera proporcionada, se le echa por encima una polvareda gruesa de hierba, luego se le vierte un poco de caldo que baste para remojarlas y al tiempo de servirla se le echa un poco de caldo bien caliente cubriéndola con algunas legumbres si hubiera olla.

Sopa habanera

Se cogerá del mejor pan que tuviera, se cortan tiras largas y delgadas, se tuestan en las parrillas o tostadora, se colocarán dentro de la sopera por capas poniéndole en intermedio de una y otra, queso rallado con perejil y ajo picado, de este modo se llenará. Luego se hará una salsa de almendras o avellanas tostadas machacadas, se disolverá con el caldo de la olla y se pone a cocer con dos o tres clavillos o un poco de canela y cocida se echara la mitad de la salsa sobre la sopa y se pondrá a hervir, después de apartar del fuego y echar encima la otra porción de salsa se pondrá a fuego en otra parte superior o tapa, hasta tostarse, la que servirá así. Esta sopa era consumida por las familias de la alta sociedad.

Sopa cubana

Se toma igual cantidad de zanahorias, apio, lechuga y guisantes, se sofríen en manteca con unas rodajas de cebolla y cuatro o cinco dientes de ajos pelados. Se echa después caldo de puchero y se cuece a fuego lento y luego viértase sobre rebanadas de pan delgadas el referido caldo y queda una sopa muy gustosa.

Sopa de cebolla a la bayamesa

Se fríe un poco de cebolla, ají dulces y ajos hasta que tome color, échese sal y unos granos de culantros, añadiendo el agua suficiente para la cantidad que se quiere hacer, déjese cocer medio cuarto de hora y échese sobre el pan cortado o galleta desboronada con lo que queda hecha la sopa.

Sopa de pan a la jardinera

Se cortan unas tiras de zanahorias y nabos, téngase lechugas, espárragos y un puñado de guisantes, se sofríe todo con manteca o aceite. Se echa después caldo de pucheros y luego que estén estas legumbres bien cocidas se espuman y la sustancia se vierte sobre las cortezas de pan que estarán ya prevenidas en las soperas y de este modo se servirán de ellas.

Sopa de ajo a la española

Se fríen los ajos en pedacitos y una hoja de laurel con manteca o aceite; cuando estén bien fritos pero no quemados, se echa sal, pimienta en granos enteros y la cantidad de agua.

Sopa de ajiaco de ternera

Se hace lo mismo que la anterior, con la diferencia que el caldo ha de ser del ajiaco nombrado, que se hallará en su lugar sopa de plátano verde o criolla. Después de quitadas las cáscaras, se echan en una cazuela con caldo de carne, se dejan hervir hasta que se hallen bien blandos, se sacan y se machacan en un mortero y luego que esté hecha esta pasta se deslié con el mismo caldo, echándole especias, culantro machacado con un poco de agrio de limón, y después que ha dado un hervor ya se puede hacer uso de ella. Si quiere espesar cuando se machacan las especias, se echa un pedazo de pan tostado o almendras y quedará muy sabrosa.

Sopa de ajiaco de Cartagena

Se hace lo mismo que las anteriores con la sustancia del ajiaco nombrado, el cual se hallará en su lugar en los cocidos.

Sopa acelerada habanera

Córtese media libra de buena vaca en pedazos bien pequeños, un pedazo de puerco fresco y un pedazo de jamón con un chorizo, córtese en pedazos la yuca, malanga y boniato, póngase todo en dos jarros de agua, dos clavos de especias, cuatro dientes de ajos, unas hebritas de azafrán y un poco de sal; hágase hervir y quítese la espuma y cuando la carne esté cocida, esto es al cabo de media hora, puede ya sacarse el caldo y servirse de él para toda clase de sopa.

Sopa de fideos

Hágase hervir caldo de puchero o de sustancia, se echan los fideos después de haberlos quebrantados para que no se apelmacen; la cantidad que debe calcularse es una onza por persona. Se dejan cocer diez minutos y se arriman a la lumbre, cuidando de menearlo a menudo y que cuezan demasiado.

Sopa de macarrones

Cuando está hirviendo bien el caldo de sustancia, o el que se quiera, se echan los macarrones, se menean y espuman continuamente, dejándolos cocer un cuarto de hora y después se retiran, dejándolos hervir a fuego lento hasta que estén bien cocidos; antes de servirlos, se le echa por encima ralladura de queso de Flandes, cuidando de dejar un poco espesar. También se suele hacer con caldo de estofado y quedan muy sabrosas.

Nota: De toda esta masa se hacen las sopas del mismo modo, con la diferencia de más o menos tiempo para cocerse, por su mayor o menor grueso, que es en lo que se ha de tener cuidado para que no quede cruda o se apelmacen, lo que será muy bochornoso para un cocinero de profesión.

GUISOS

Olla cubana

Una cazuela mediana se medirá de agua de lluvia con un poco de sal, se agregarán dos libras de ternera de riñonada bien lavadas, una libra de puerco de masa, un pedazo de tocineta y un puñado de garbanzos que se tendrán remojados del día anterior y un cuarto de gallina, se pone a hervir por el término de una hora, después se espuma perfectamente. Enseguida se tendrá preparadas y peladas las viandas, que será: un plátano pintón con cáscara, dos boniatos regulares, un pedazo de calabaza, un puñado de habichuelas tiernas, un pedazo de malanga, otro de yuca, la mitad de una col de repollo, dos nabos, una berenjena, dos chayotes y un pedazo de calabaza castilla, cuatro tomates, una cebolla y un chorizo; bien lavados todos, se coloca dentro de la cazuela en que se hallan las carnes, se deja hervir por el término de otra hora, volviéndose a espumar, y después se sazonará con un poco de sal, dos o tres dientes de ajo, un poquito de comino, otros de culantro y tres granos de pimienta negra, se majará todo perfectamente en un mortero, enseguida se tomará un poco de caldo de la olla con el cual se desbarataran las especias y se verterán dentro de la olla, después se majarán con un poco de azafrán, que se desleirán también con el caldo caliente, que también se echará dentro, se deja hervir todo por espacio de media hora y luego puede ya servirse. Con dichas sustancia, se puede hacer las sopas que se quiera y son muy sustanciosas y gustosas.

Olla acompañada a la española

Póngase al fuego un gran puchero u olla en el que se irá poniendo carne de carnero, de buey o de vaca, de ternera, de puerco, jamón, tocino, pollo, morcilla, perdices, pichones, paloma, salchichas, morcillas y chorizo. Todo bien purificado y limpio, se deja hervir por espacio de dos horas, en que se sacarán las carnes y aves que se hayan ablandado y enseguida se echarán coles, nabos, patatas, apios, berenjena, calabaza amarilla y blanca, habichuelas y chícharos verdes, garbanzos, perejil, cebolleta, zanahoria, tagarninas, menudos de aves, sal, especias, clavos, azafrán y pimientas. Se deja hervir y a la media hora se agregan habas tiernas, corazones de alcachofas y huevos duros, se deja hervir otro rato, se aparta el caldo para la sopa, y se aparta del fuego.

Modo de servir la olla

1-La sopa referida.
2- El buey servido con guisantes, garbanzos y papas.
3- La gallina con arroz cocido de que hablaremos en su lugar.
4- El carnero cubierto con una salsa de lentejas o con la que quiera.
5- La ternera con una salsa de tomates y rodeada de mollejas e hígados.
6- El puerco tocineta, salchichas y morcillas, con el resto de las coles.
7- El pollo o pollona en un plato asado.
8- Las perdices y volaterías en salmorejo con muchas especias.

Ajiaco de Mante

En una cazuela regular mediada de agua de lluvia se echan tres libras de tasajos de vaca, que se tiene cuidado de desalarla bien antes con agua caliente, tres libras de tasajos de puerco ahumado, un pollo o media gallina, una cebolla partida en cuatro y cuatros dientes de ajos majados, se deja hervir una hora se le quita la espuma y luego se pelan y se lavan, con limón, plátanos verdes tiernos, ñames, malangas, boniatos, calabaza, yuca, chayote y maíz tierno, dejando hervir todo otra hora, luego se muelen en un mortero las especias, compuestas de culantro, comino, pimienta negra y un poco de azafrán. Después de majado bien, se saca un pedazo de malanga cocida, se echan en el mortero, se maja con las especias y luego se deslíe con un poco de caldo del ajiaco, se revuelve y se echa en la cazuela agregándole un poco de zumo de limón, se prueba y se sazona de modo que sobresalga el agrio, se deja hervir media hora más, teniendo cuidado de menearlo a cada rato para que la vianda al tiempo dicho se pueda ya servir.

Olla o cocido de vigilia

Se cortarán seis zanahorias en rodajas, otros tantos nabos y cebollas en pedacitos, dos plátanos pintones, un pie de apio, una lechuga y unas acelgas, echándolo todo en una olla con dos vasos de agua, cuatro onzas de aceite bueno y un manojo de perejil. Se dejará hervir todo hasta que el agua haya evaporado, añadiendo después una porción de chícharos y habichuelas verdes y el agua necesaria para obtener el caldo suficiente. Se dejará cocer lentamente por tres horas y, después de sazonar, usarlo en los potajes y demás comidas de vigilia.

Olla a la matancera

Se tomarán dos libras de vaca, dos de ternera y un buen pedazo de tocineta, añádanle dos jarros de agua y que se pudra a un fuego lento, se le echan otros dos jarros de agua y se aumenta el fuego a fin de que llame la espuma, esta se va quitando conforme sube a la superficie, hasta que no aparezca ninguna. Se deja la olla por espacio de ocho horas seguidas a un fuego igual y templado, pasadas las primeras cuatros horas se le echan tres zanahorias, tres nabos, media col, una lechuga, un puñado de garbanzos remojados, la mitad de una gallina, despojos de un pavo y hueso de cordero asado, un manojo de perejil, una cebolla asada, tres clavos de especias y sal suficiente, teniendo cuidado durante las cuatros horas siguientes de ir añadiendo agua caliente a medida que vaya evaporando la primera con los que queda hecho el cocido de la mejor clase y gusto.

SALSAS

Salsa general

En dos escudillas de caldo común, se mezcla una escudilla de vino blanco, se sazona de sal, pimienta, corteza de limón, dos hojas de laurel y un poco de vinagre. Este conjunto se deja en infusión a un fuego lento continuo por espacio de diez o doce horas, pasándolo por tamiz para que sirva a toda especie de aves, legumbres y peces.

Salsa criolla

Se majan ajos, pimientas y comino, se ponen a freír con manteca, luego que estén medio frito se echa una porción de alcaparras molidas y aparte se fríe un poco de harina, que quede color de canela y junto todo se le agrega sal y un poco de agua. Sirve esta salsa para pollo, pichones y pescado.

Salsa vinagreta criolla

Se pondrá en una cazuela una cantidad suficiente o igual de caldo y vinagre, se añade sal, pimienta y cinco o seis ajos, cortados menudamente, un gran mazo de perejil, también picado y se coloca todo al fuego hasta que los ajos se hayan cocido. Con esta salsa se sirven todo el resto de las carnes asadas.

Salsa blanca a la cubana

Se cortan en pedazos pequeños los restos de ternera que hayan quedado el día anterior. Se clarifica y reduce el caldo de otras carnes y aves con el caldo del puchero, se liga la salsa con yema de huevo y se añade un poco de manteca y perejil.

Salsa blanca italiana usada en la Habana

Se pone en una cacerola un poco de harina (media cucharada) y un vaso de agua, sal y pimienta, revuélvase mientras esté al fuego, hasta que dé un hervor, después se añade un poco de manteca, un poco de perejil picado y un poco de vino o vinagre, también en vez de vinagre, se echa media cucharita de alcaparra o alcaparrones.

Salsa blanca holandesa

Se pone en una cacerola unas cuatros onzas de manteca de vaca fresca, amasada con una cucharada de harina, sal y pimienta; se deslíe en un poco de agua y se menea hasta que esté ligada sin dejarla de hervir. Cuando se haya retirado del fuego, se añade un poco de vinagre o zumo de limón, y si se quiere, perejil bien picado y lavado y un poco de nuez moscada. Cuando se quiera que esté más espeso, se liga con una o dos yemas de huevo.

Salsa habanera cruda

Se hace con calabaza amarilla de la olla, tres tomates asados quitándole el pellejo, tres o cuatros ajos pelados, pimienta, cuatro gramos de sal, se machaca en un mortero, luego se le echa una escudilla de caldo común y media de vinagre, se le agrega ají dulce, perejil bien picado con una cebolleta, todo crudo y en frio. Se usa esta salsa para las verduras de la olla cuando se sirve.

Salsa habanera cruda

Se hace con calabaza amarilla de la olla, tres tomates asados quitándole el pellejo, tres o cuatros ajos pelados, pimienta, cuatro gramos de sal, se machaca en un mortero, luego se le echa una escudilla de caldo común y media de vinagre, se le agrega ají dulce, perejil bien picado con una cebolleta, todo crudo y en frio. Se usa esta salsa para las verduras de la olla cuando se sirve,

Salsa española

Póngase en una cazuela o cacerola un vaso de caldo bien de la olla o de sustancia de carne y otro de vino blanco o seco, perejil, una cebolla entera o dos, tres dientes de ajos pelados, dos clavos de especias, una hoja de laurel, dos cucharadas de aceite bueno, un poco de culantro, una cebolleta cortada en pedacitos. Hágase hervir todo a fuego lento durante dos horas, espúmese, cuélese por un jibe fino y se sazona con sal y pimienta. Hecho esto, se puede hacer con ella un excelente guisado muy gustoso.

Salsa habanera cocida

A la salsa anterior se le agrega medio vaso de caldo de gallina, cuatro o cinco papas partidas, dos ajíes dulces partidos en cuatro partes y un tomate picado. Póngase a hervir hasta que quede en las dos terceras partes y, entre tanto, para que tome buen color se deslíe en un poco del mismo caldo caliente un poco de bija, quedará una salsa tan sabrosa como vistosa para cualquier compuesto.

Salsa picante a la tierra adentro

Échese en una cazuela medio vaso de vinagre con agrio de dos limones, dos ajíes dátiles picantes picados, un polvo de pimienta, seis dientes de ajos, medio mazo de perejil, unos cuatros granos de comino y una hoja de laurel. Hágase hervir hasta quedar en la mitad, añádase medio vaso grande de caldo de sustancia y seis cucharadas de salsa habanera, déjese a la candela hasta que se espese un poco y quedará con un gusto exquisito. Si se quiere se le echa un poco de harina tostada y se espesara más pronto.

Ponga en una cazuela un poco de caldo común, sal y unos cuatro o cinco granos de pimienta, tres dientes de ajo, dos ajíes dulces verdes y un poco de perejil; agréguese quince o veinte tomates sofritos con manteca y una cebolla picada, después se echa en la cazuela, se hace cocer bien meneándolo hasta que no tenga parte acuosa alguna, después se le vuelve a echar caldo del que se quiera, se cuela y se puede dar el uso que parezca en cualquier guisado, que quedará de muy buen gusto.

Salsa verde criolla

Sáquese el jugo de un puñado de berro y otro de verdolaga picada, poniéndola con un poco de agua a cocer. Después que están cocidas con poco fuego, se sacan y se dejan escurrir, luego se ponen en un mortero, se

machacan y disuelven o deslíen con la salsa que se quiera y un poco de salsa picante, pásese por un jibe fino, quedando hecha una salsa muy regular.

Salsa portuguesa

Se pone en una cazuela seis onzas de manteca fresca, dos yemas de huevo crudo, se le aparta pasando la yema de un cascarón a otro, una cucharada de zumo de limón, un poco de pimienta en polvo y sal. Este conjunto se menea continuamente hasta que esté bien mezclado todo en un fuego lento, se le agrega un poco de azafrán hecho polvo y unas raspaduritas de nuez moscada; cuidando si se espesase mucho echarle un poco de agua fría. Si no se puede hacer polvo el azafrán se disuelve en un poco de agua y se echa solamente esta.

Salsa a la provenzal

Échese a dos yemas de huevo una cucharadita de zumo de limón, pimienta en polvo, ajo majado y sal, que pondrá en una cazuela a fuego lento, se le añade una cucharada de aceite; si se espesare mucho se le echará un poco de agua y luego que esté todo cocido puede usarse como se quiera cuidando no dejar de menearla mientras se tenga al fuego.

Salsa tártara

En una onza de mostaza que se pone en una salsera, se echa sal y dos dientes de ajo y cuatro de pimienta. Se machaca bien en un mortero, se deslié con cuatro cucharadas de vinagre, se echa encima de la mostaza, se le agrega un puñado de perejil muy picado con cuatro cucharadas de aceite, se mezclan bien todas las partes, agregándole un poquito de agua si quedase muy espeso. Se sirve en la salsera.

POTAJES

Frijoles negros o a lo criollo

Se pone a salcochar una libra de frijoles negros con agua y sal, cuando estén cocidos y reventados se fríen en manteca, tres dientes de ajos pelados, seis tomates quitadas las semillas, una cebolla y un ají dulce picado, se machaca un poco de los frijoles salcochados y se echan a freír con el mojo, se echa todo en la cazuela en donde se hallan los frijoles, se

menea bien, se deja dar otro hervorcito y se apartan, se le ponen pedacitos de casabe frito. Se sirven acompañados de arroz blanco.

Los mismos con arroz

Salcóchense los frijoles con agua y sal, y ya que se considere que van a reventar, se le echa el arroz aumentado el agua si es necesario y habiéndolo lavado en dos o tres aguas. Se deja hervir hasta que se embeba el agua y esté cocido el arroz; luego en un poco de manteca se fríen unos ajos y se le echan por arriba, se deja reposar, bien tapado y ya puede servirse. Unos le echan especias y a otros les gustan sin ellas, de modo que el cocinero debe de servirlo de dos modos, para que cada uno coma como más le guste.

Frijoles negros a la veracruzana

Se salcochan los frijoles del mismo modo que los anteriores, procurando echarles poca agua hasta que se revienten. Luego se pone en otra cazuela un poco de manteca y se fríen cuatro ajos; cuando estén fritos, se echan los frijoles salcochados secos que no tengan agua ninguna, se dejan freír bien y se sirven de este modo.

Frijoles de carita

Estos se cocinan de la misma manera que los colorados, y con las mismas variaciones y condimentos.

Frijoles caballeros

Se cocinan igual que los anteriores, del mismo modo y el mismo Condimento.

Gandules

Se ponen a cocer en una cazuela al fuego, y después del primer hervor se le cambia el agua y, cuando estén bien cocidos, se componen con cebollas y ajos fritos en manteca y se le echan dentro; luego se machaca un poco de azafrán, unas hojitas de hierbabuena, con un poco de pan rallado, se deslíe con el mismo caldo y se le echa también dentro, se deja cocer un rato, se aparta del fuego y puede servirse. También se hacen con arroz del mismo modo, con la diferencia de aumentar el agua que es necesaria para que pueda cocer el arroz.

Funce criollo

Se pone agua y sal en una cazuela al fuego, se echa la harina de maíz y se deja hervir hasta que esté bien cocida, luego se fríe con manteca de puerco, unos ajos y se echa dentro de la cazuela en donde se halla la harina cocida, se menea esta para que reciba la manteca y luego que tome la consistencia de pasta, se echa en una escudilla grande untada en manteca para que se enfrié y no se pegue y queda la figura de un pudín, y luego se sirve.

Judías secas

Se escogen las judías para quitarles los cuerpos extraños que traen mezclados. Ya limpias, se lavan perfectamente y luego se ponen a cocer teniendo cuidado que cuezan pronto; se le quita esta agua y se le pondrá otra nueva, y cuando estuvieran cocidas, se ponen con cebollas fritas, unos dientes de ajos machacados con pimienta, azafrán y hierbabuena; si se quiere espesar se echa un puñado de pan rallado y un poco de queso del mismo modo. También si se quiere se le agrega calabaza amarilla que quedan muy buenas.

De otro modo sin caldo

Después que se cuecen y se quita la primera agua, se dejan secas, se le echa aceite crudo, pimienta, un puñado de perejil, ajos machacados y hierbabuena. Se ponen a cocer a un fuego lento, dándole vueltas y sazonándolas con sal; si se quieren con caldo, se les echa un poco de agua y azafrán, de cualquiera de los dos modos quedan muy exquisitas.

Frijoles caballeros o colorados con carne

Lávese bien la carne, luego se pone en una cazuela con dos jarros de agua al fuego, que de un hervor y se le echan los frijoles, con unos pedazos de yuca y malanga, previamente quitadas las cáscaras y lavadas, dos clavillos de especias y un pedazo de tocineta o puerco salado, déjese hervir hasta que esté todo cocido, después se sazona y agregan unas cebollas y ajos fritos con un polvito de pimienta y azafrán; se deja estar un poco a la candela que de un hervorcito y se aparta dejándolo reposar.

Nota: Todos los frijoles deben ser remojados con 8 horas de antelación, y guardase en la nevera, nunca botar el agua donde se puso en remojo, esta agua es la más importante de la preparación, ojo, no se le echa sal hasta que no esté cocinado.

Garbanzos secos

Remojados desde el día anterior, con bacalao o agua con sal solamente, se echan a coser con otra agua y un poco de aceite crudo: cuando estén cocidos se les echa cebolla frita con ajos, se sazona de sal y un poquito de azafrán, si quedase el caldo claro se espesa con una yema de huevo batida con el mismo caldo o con un puñado de garbanzos que se machacarán con el caldo del potaje. Si se quiere hacer con carne, se hace lo mismo que se dijo en el anterior. También a muchos les gusta la calabaza, entonces se le echa pelada y cortándola en pedazos regulares, echándola en la cazuela después que estén cocidos los garbanzos y cuando se les hecha el aceite crudo, en lo demás sigue lo mismo.

de otro modo:

Después de remojados los garbanzos desde el día anterior, lavados, se pone a cocer con agua, echándole aceite crudo: después de cocinados se le echan cebollas y ajos fritos, con aceite o con manteca; con todas especias machacadas y sazonadas de sal, se puede espesar con dos yemas de huevos batidos con polvo y avellanas tostadas y un poco de aceite, con lo que quedara sumamente gustoso.

Arvejas secas

Limpiadas y lavadas, como ya se tiene espesado, que siempre lo hará con toda clase de menestras, se ponen en remojo, lo mismo que los garbanzos, o con agua tibia si quiere más pronto; después se ponen con otra agua a dar un hervor, la que se bota para ponerle otra en que se cuece. Si quedaran un poco duras, se les echa aceite crudo, luego se pone lo mismo que se dijo para los garbanzos y con el mismo condimento, quedan exquisitas. También se les dan las variaciones que ya se ha explicado en las anteriores, sin variarlas en nada también quedarán con ellas muy gustosas.

Arvejas con huevos

Se hace lo mismo que la antecedente, con la sola diferencia de agregarles huevos duros y un poco de agrio de limón.

Arvejas secas con legumbres

Después de hecha la primera operación que ya se dijo, se echan en la olla con lechugas o con acelgas, se dejan cocer y en lo demás se sigue con el mismo método de los garbanzos.

Arvejas a la aldeana

Después de cocidas con sal, se hace un majado de perejil, ralladura de nuez moscada, cuatro dientes de ajos, seis granos de pimienta, dos cucharadas de manteca o aceite, una hoja de laurel y dos cucharadas de vinagre, que esté todo bien machacado, se deslíe con un poco de agua en que se han cocido las arvejas y se echan dentro. Se les deja dar un hervor y se apartan, sí se quiere se les agregan unos huevos duros. Esta composición está calculada como para una libra.

Lentejas a la cocinera cubana

Después de escogidas y lavadas se cuecen con un poco de agua de sal, luego se sacan y ponen en una cacerola con tres cucharadas de manteca, perejil picado, tres dientes de ajos machacados y seis granos de pimienta molida. Se cuece todo junto y se sirve caliente.

Lentejas con caldo a la catalana

Se echan las lentejas en una cazuela con cuatro o más escudillas de caldo o sustancia de carne, cuatro cucharadas de aceite, tres de manteca, cuatro cebollas partidas, perejil muy picado, cuatro dientes de ajos machacados, un poco de hierbabuena, unos granos de anís, comino, seis granos de pimienta molida, sal y un poco de ralladura de nuez moscada; se cuecen por espacio de dos horas a cuyo tiempo se habrán ablandado las lentejas y estarán ya en sazón. Los frijoles de carita, colorados, caballeros, las arvejas y las judías admiten la misma composición.

LEGUMBRES Y VIANDAS

Arroz a la valenciana

Puede hacerse con pollo, gallina o pato. Se cuecen estas con agua y sal, como jarro y medio; aparte se fríen con aceite cuatro dientes de ajos, un poco de perejil, tres tomates, una cebolla, dos pimientos y un pedazo de tocineta, luego que esté todo frito se echa en la cazuela en donde está el ave cocida que se tendrá cuidado de haberla partido en pedazos. El arroz primeramente se escogerá, quitándole los granos con cáscaras, que se llaman vulgarmente machos, luego se lava en dos aguas, restregándolo para que suelte el polvo y pajas que traiga, hasta que el agua salga limpia, meneándolo con lo demás graduado, que cada libra de arroz consuma como un jarro de agua; añádanse ocho granos de pimienta, dos clavillos y unas hebras de azafrán en polvo, se tapa bien y se deja al fuego hasta que se haya embebido el agua, que ya estará cocido el arroz, que debe quedar granado, porque el apelmazarse consiste en echarle más cantidad de agua que la necesaria para su cocimiento, por cuya razón es menester mucho tino y más bien se echa poca.

Arroz de vigilia

Se hace el arroz como el precedente, y cuando se le va a echar la manteca se le agrega un batido con yema de huevo, un poco de rasura de nuez moscada y cuatro o cinco cucharadas de azúcar blanca en polvo.

Arroz a la turca

A una libra de arroz, se le echa la cantidad de caldo o sustancia, como se dijo antes de agua, se le agregan ocho gotas de tintura de azafrán, ocho granos de pimienta molida y unas rasuritas de nuez moscada o esencia que es mucho mejor; se deja cocer hasta que consuma el caldo, después de lo cual se le añaden tres cucharadas de manteca; cuando está fuera de la candela, se deja reposar y luego se sirve en la fuente, poniendo una escudilla de caldo para el que lo quiera con él.

Arroz con gallina o pollo

Luego que esté habilitada la gallina y bien limpia, se parte en pedazos regulares, se echa en una cazuela que se pone al fuego con agua, sal, un poquito de orégano, una hoja de laurel, un clavillo de especia, tres cebollas, una zanahoria, un pedazo de jamón entreverado y seis granos de

pimienta. Se deja cocer todo este conjunto y luego, que ya está blanda la gallina, se le echa una libra de arroz lavado. Como se tiene dicho y en consideración de la cantidad de caldo que debe tener, se deja cocer el arroz hasta que embeba toda la sustancia, se aparta del fuego dejándolo reposar y que acabe de secar. Lo mismo se hace con las demás aves.

Arroz con carne de puerco

Se fríe primeramente la carne de puerco y después se echa junto con todos los ingredientes, y así que empiece a hervir el agua, se echa el arroz ya listo del todo como se tiene explicado y se sigue el mismo modo. Lo mismo se hace con las demás carnes.

Habichuelas ahogadas a la andaluza

Se toman las habichuelas y se les quitan las dos puntas, sacándoles las dos hebras que tiene a los lados; ya que están preparadas de este modo, se ponen a salcochar en agua con sal, y luego que estén cocidas se escurren perfectamente de modo que no le quede agua ninguna. En este tiempo ya se habrá puesto otra cazuela a la candela con un poco de aceite o manteca en que se habrá frito cuatro dientes de ajos y una hoja de laurel, se sacan estos y se echan las habichuelas ya salcochadas, hasta que se vea que están fritas. Se sacan y polvorean con un poco de pimienta molida, por arriba se agrega un poco de vinagre y pueden servirse.

Acelga en ensaladas cocidas a la madrileña

Las acelgas se lavan muy bien y cortadas las hojas en tres o cuatros partes con los tallos, se ponen a salcochar en agua con sal, y luego que estén cocidas, se escurren perfectamente de modo que no le quede agua ninguna: en este tiempo ya se habrá puesto otra cazuela a la candela con un poco de aceite o manteca en que se habrá frito cuatro dientes de ajos y una hoja de laurel, se sacan estos y se echan las habichuelas ya salcochadas, hasta que se vea que están fritas: se sacan y polvorean con un poco de pimienta molida, por arriba se agrega un poco de vinagre y puede servirse.

Coliflor a la cubana

Se tiene en adobo de sal, perejil, vinagre y orégano un rato, después se cuece en agua y sal, se saca y deja escurrir bien, luego se van empapando

en un batido de huevo con su polvito de pimienta y se van friendo en aceite en que se haya frito una hoja de laurel y unos dientes de ajos.

Coliflor a la habanera

Se quitan las primeras hojas y se deja solamente la mazorca de la flor, se lava y cuece en agua son sal y manteca, se seca y se sirve con una salsa blanca.

Bróculis

Como son de la misma familia que la coliflor, se condimenta del mismo modo y se procede igual.

Encebollado a lo chiclanero

En una cazuela se ponen cuatro onzas de manteca, así que cuando está bien caliente se echan a freír seis dientes de ajos pelados y una hoja de laurel. Ya fritos, se sacan echándole cebollas, que se tendrán ya salcochadas y picadas, no muy menudas, se dejan freír por un rato y después se le añaden dos cucharadas de vinagre, un poco más de medio vaso de agua, seis granos de pimienta molida, se sazona de sal y se deja hervir hasta que esté todo cocido. También se le echará carne de ternera frita y queda muy sabroso.

Coliflor con queso a lo cubano

Primeramente se ponen a cocer las coliflores con agua y sal y después de cocidas se dejan escurrir, se sofríen con un poco de manteca, un poquito de pimienta molida y otro de nuez moscada rallada; así que cuando esté todo sofrito, se echa en un plato cubierto el fondo con queso rallado, se polvorea por arriba también con queso y se reúne con una paleta formando una media bola. Se hace un batido de dos yemas de huevos con queso, migas de pan y un poquito de perejil picado, que quede bien espeso y se le unta por encima a la coliflor apilada, se polvorea con corteza de pan rallado, se le da un bañito por arriba con manteca desleída, se cubre con otro plato y se pone a un calor moderado para que tome color y se sirve en el mismo plato que se cosa.

Habichuelas a la inglesa

Ya cocinadas y escurridas del agua con sal, se sofríen con cuatro onzas de manteca, yerbas finas picadas y seis granos de pimienta molida. Luego que está medio sofrito, se le añade una cucharada de aceite mezclado con harina, el zumo de un limón y un poco de raspaduras de nuez moscada; se deja acabar de freír y puede usarse como buen intermedio.

Habichuelas a la cubana

En cuatro onzas de manteca, se fríen seis dientes de ajos y una hoja de laurel, sáquense estos y en la misma manteca se echa un puñado de perejil picado y las habichuelas, que ya estarán salcochadas y escurridas. Se dejan sofreír a que reduzca la salsa, se le agregan tres yemas de huevos batidas y desleídas con el zumo de un limón, media cucharada de vinagre y seis granos de pimienta molida, se apartan y se sirven inmediatamente.

Habichuelas con cebolla a la habanera

Cocidas como anteriormente, las habichuelas en agua con sal, y puestas a escurrir, se pondrán en cuatro onzas de manteca, tres cebollas picadas, seis granos de pimienta molida y una cucharada de harina con las habichuelas cocidas. Se deja cocer y ya que lo está todo, se le agrega una tacita de sustancia o caldo, con un poquito de zumo de limón, se sazona de sal y se deja reducirse la salsa, pudiendo servirse seguidamente.

Habichuelas a la veracruzana

Escurridas después de salcochadas en agua con sal, se pondrán en una cazuela como más de media escudilla de aceite, en donde se freirán seis dientes de ajos, una hoja de laurel y medio ají dátil picante; luego que estén fritos se sacan y separan, dejando en el mismo aceite las habichuelas cocidas, dos cebollas partidas en rebanadas, sal, tres granos de pimienta molida y un puñado de perejil picado. Se deja sofreír agregándole un poco de vinagre y apartándolo después de corto momento de cocimiento y puede servirse.

Habichuelas con vino a la catalana

Se cuecen las habichuelas como se tiene dicho y después se les echan dos cebollas picadas, seis dientes de ajos, dos hojas de laurel fritos en

manteca, hasta que tome color la cebolla y los ajos; se mezclan las habichuelas y se humedecen con vino seco o blanco, sazonándolas con sal, y pimienta molida.

Habichuelas a la matancera

Tómense las habichuelas que se habrán tenido escurriendo, póngase en una cazuela con dos tazas de caldo o sustancia, cuatro cucharadas de aceite, una de manteca, dos cebollas cortadas en rebanadas, medio puñado de perejil picado, una libra de carne de puerco salada, seis granos de pimienta molida, un poquito de rasura de nuez moscada y el zumo de un limón.

Háganse cocer, sazonándolas de sal. Después de estar ya cocidas, se pueden servir.

Quimbombó a lo criollo

Se escoge el quimbombó que no sea muy hecho, sino tierno. Se le quita la cabecita y punta, se lava y luego se corta y se echa en una cazuela con tasajo de puerco cortado en pedazos y desalado con agua caliente, se le pone manteca, seis dientes de ajos, una hoja de laurel, una cebolleta picada, cuatro granos de pimienta molida y luego que está frito todo se le echa al quimbombó; además se tendrá tostado un poco de ajonjolí, se muele y también se le echa a que hierva un rato, después que esté todo cocido se aparta del fuego y se sirve con bola de fufú del que se dirá adelante el modo de hacerlas.

Quimbombó con arroz

En una cazuela con jarro y medio de agua y su sal correspondiente, se pone una libra de arroz y treinta quimbombós quitadas las cabecitas y la puntas, partidos menudamente. Luego que está a medio cocer, se le echa su polvito de pimienta molida y un poco de culantro con dos onzas de manteca en que se hayan frito seis dientes de ajos; se sazona de sal y se deja estar hasta que quede enteramente seco, se quita del fuego dejándolo tapado hasta que repose.

Fufú de malanga y plátano

Se toman cuatro malangas grandes, se pelan quitándoles las raíces y se parten en cuatro, se toman tres plátanos machos pintones, se les corta las dos plantas y se hace una cortada de arriba abajo que deje abierta la

cáscara, para quitársela, partiéndolos en tres o más trozos. Se ponen en una cazuela a salcochar en agua con sal; luego que ya están cocidas, se machacan en un mortero, amasándolo perfectamente con manteca y sal, así que está todo bien mezclado se hacen las bolas de un tamaño regular y se sirve con el caldo de ajonjolí, que se explicará más adelante.

Fufú criollo

Se salcochan los ñames pelados, con agua y sal hasta que esté blandos, y luego se mojan hasta que quede la masa correosa, con la que se forman bolitas, untándose las manos de manteca para que se peguen; la misma operación se puede hacer con cuatro plátanos verdes y colocando unas y otras en una fuente honda, se les echa por arriba la salsa que es peculiar a este plato y se condimenta poniendo a freír en una cazuela media escudilla de manteca, cuatro tomates quitadas las semillas, la mitad de un ají dulce, una cebolla partida y seis dientes de ajos con un poco de sal molida y cuando ya esté sofrito se echan dos escudillas de agua o de caldo de puchero y queda mojado; luego que haya dado un hervor se le echa ajonjolí tostado y molido, con un poco de harina de castilla para que cuaje lo cual se consigue meneándolo con una cuchara de palo. Con este mismo caldo se sirve el anterior fufú de malanga plátano.

Arvejas verdes a lo tierra adentro

Póngase dos libras de arvejas en una cazuela con seis onzas de manteca, un ramito de perejil, un cogollo de lechuga, una tajada de calabaza amarilla partida en pedazos, tres cebollitas pequeñas, un poco de sal y cuatro escudillas de caldo o sustancia; se dejan cocer un rato, agregándoles especies finas y unas hebritas de azafrán, y una vez que está todo cocido se aparta del fuego y puede servirse.

Arvejas a la cubana

Se toma como una libra de arvejas verdes, se ponen en una cazuela a salcochar con agua y sal y después que estén se componen echándoles seis huevos duros, cortados en ruedecillas. Se fríen en aceite seis dientes de ajos, dos cebollitas y un perejil picado; luego se machacan dos dientes de ajos, una desliéndolas en dos cucharadas de vinagre, se deja acabar de cocer y ya pueden comerse porque son muy sabrosas.

Arvejas a la española

En una cazuela se ponen tres onzas de manteca, sofríanse en ella seis dientes de ajos, una hoja de laurel, dos cebollas y un ají dulce y cuando se ve que está medio cocido se echa una libra de las arvejas, dejándolas estar un rato, agregándole cinco escudillas de caldo de puchero, de sustancias o salsa española, agréguensele unos pedazos de jamón, un manojito de perejil amarrado con un hilo, ocho granos de pimienta entera, dos clavillos y un poco de sal; déjese hervir todo en mucho fuego y enseguida que rompió el hervor se deja a fuego lento, hasta que estén suficientemente cocidas y la salsa se haya espesado bastante, se espuma, sacándole el manojito de perejil que se echó amarrado y puede servirse.

Arvejas a la cracoviana

Se toman dos libras de arvejas que sean grandes y redondas. Se lavan y sofríen con manteca o aceite ocho dientes de ajos, unas cebolletas y una hoja de laurel con un poco de sal y azúcar, añadiéndole después un manojo de perejil amarrado, dos cebollas partidas y dos escudillas de agua o caldo. Póngase a fuego fuerte y cuando la salsa se haya disminuido, a aquellas que estén cocidas se le quita el perejil, se retiran del fuego, se espesan con un poco de harina y unas avellanas tostadas y molidas con lo cual quedan muy exquisitas.

Arvejas a la inglesa

Se ponen en agua hirviendo, se sazonan con sal y pimienta, y cuando está a medio color, se le agrega manteca frita con cuatro dientes de ajos, dos cebollas picadas y el zumo de un limón, luego que estén cocidas se ponen en una fuente, adornada por arriba con huevos duros partidos en rueditas y chicharrones de puerco salados.

Berenjenas en parrilla a la portuguesa

Se parten por el medio a lo largo, se les quitan las tripas, luego se cortan en rebanadas también, se colocan en una fuente y se adoban en aceite con hierba finas, pimienta, sal un poquito de orégano y otro de vinagre, así que cuando ya se considera que pueden haber tomado el adobo, se ponen en las parrillas, mojándolas con la salsa; después de asadas se colocan en una fuente y se rocían con las misma salsa y pueden comerse.

Berenjenas fritas a la habanera

Se adoban como las anteriores, entre tanto se hace un batido de dos yemas de huevo, ajos y perejil machacado, sal y migas de pan. Se cubre bien con este batido y se echan a freír con manteca y después se sirven en una fuente con plátanos pintones fritos y puestos por alrededor de ellas, que se colocarán en medio.

Berenjenas asadas en cazuela

Después de peladas y cortadas las cabezas, se parten en pedazos regulares como nueces, se cuecen en una cazuela con aceite frito con ajos, sal, unos pedazos de jamón y dos cebollas partidas. A fuego encima y debajo se le dan vueltas y rocían con aceite, ajos machacados, sal, pimienta molida, perejil picado y un poco de agrio de limón; luego que esté todo cocido se servirá en una fuente llana, con plátanos fritos.

Plátanos fritos verdes

Se escogen los plátanos grandes, que llaman machos, que estén hechos, se les quita la cáscara y se les unta limón, después se cortan en rebanadas delgadas y se echan en una freidora, que estará al fuego con manteca bien caliente; luego que estén fritos se sacan y sirven en una fuente, solo o con el plato que se quiera. También se fríen de otro modo, que es partiéndolos en trozos como de dos dedos de largo, se echan a freír en la manteca caliente, y así que están cocidos, se sacan y aplastan entre un paño de una punta a la otra. Volviéndolos a echar en la manteca, se dejan freír un rato y se sirven.

Plátanos pintones o maduros

A estos le quitas las cáscaras y se cortan para freír de dos modos: bien en trozo en lonjas largas, y después se fríen del mismo modo que los anteriores.

Plátano verde asado

Para asar el plátano verde, se le quita la cáscara, dejándolo entero, y así se pone en unas parrillas o entre cenizas al rescoldo. Después que está bien asado, se limpia raspándolo con un cuchillo, luego se apresa para que quede abierto, se coloca en su plato, y se le echa por encima: manteca

derretida, con ajos machacados, hasta que se empape bien, sirviéndolos calientes, porque después que se enfríen no sirven.

Plátanos salcochados

Se le hace la misma operación que para asarlo, con la diferencia que se parten en trozos grandes y se ponen a cocer en agua con sal, sacándolos luego y dejándolos escurrir, así que no sueltan agua. A los pintones se les quita la cáscara y se colocan en una fuente para servirlos.

Plátanos en tentaciones

Se buscan los plátanos que se llaman hebras, bien maduritos y que no tengan corazón, se les quita la cáscara y se parten en dos mitades, o se dejan enteros, se fríen con manteca y azúcar quebrada, hasta que queden sobredorados, después se colocan en una fuente llana, y se les dan unas cuantas cortaditas atravesadas, en distancia de dos dedos, y se les hecha por arriba, que penetre por las cortadas, un poco de vino moscatel o de madera, espolvoreándolos después por encima con canela molida, y he aquí un plato criollo de lo más gustoso.

Cocido del embrollo

Se pone en una cacerola la cuarta parte de un repollo de col, lo mismo de una coliflor y un bróculis, tres nabos, dos zanahorias y dos colinabos, seis cebollas pequeñas, una mata de apio, un puñado de perejil, seis hojas de acelga, un puñado de verdolagas, una mata de lechugas y otra de escarola, un puñado de habichuelas y otro de arvejas; se cuecen todas estas legumbres con agua y sal por espacio de dos horas, se cuela este caldo y se pone aparte, dejando escurrir bien los demás. Entre tanto, se ponen seis onzas de manteca al fuego y se fríen ocho dientes de ajos y dos hojas de laurel, después se sacan y se echan las verduras, dándoles vueltas para que todas se sofrían, se les agregan dos cucharadas de harina, ocho granos de pimienta molida, una cucharada de aceite y otra de vinagre con un poco de sal, se deja sofreír un rato, meneándolo siempre y luego se sirve. Con el caldo que se separó se hace la sopa del embrollo del modo siguiente: se ponen en una cazuela el caldo indicado, un puñado de garbanzos y otro de judía, ya remojados se dejan cocer por un rato hasta que estén blandos, luego se le echan las habichuelas y arvejas salcochadas, un poco de arroz también salcochado como una libra, fideos finos y punteras de sémola agregándoles tres onzas de manteca con cuatro dientes de ajo, un tomate, una cebolla y un pimiento picado. Fritos

con ellos, se sazona de sal y especias, se deja cocer y se sirve luego en la sopera, estando bien seguro que nadie adivinará de qué está hecha una sopa tan sabrosa.

Col con nata

Tómese una col de repollo, límpiese después de quitadas las hojas inútiles que estén verdes y duras, se cuece con agua y sal, séquese y déjese enfriar y escurrir. Ponga manteca, con su sal correspondiente, cinco granos de pimienta molida y un poco de nuez moscada; luego que esté todo sofrito se le echan dos escudillas de leche con nata, se deja hervir a fuego lento hasta que todo esté bien cocido y puede servirse. Es un plato de los más delicados.

Col rellena

En el artículo de los rellenos, se explicó el modo de hacerlos, de modo que debe acudirse al lugar citado para quedar enterado.

Malanga en tortilla

Tómense cuatro malangas de las grandes, poniéndolas a asar y después se pelan y majan, se les echa un poco de leche y se pasan por un jibe, se les echa dos onzas de manteca, perejil picado, un poco de anís, cuatro yemas de huevo y un poco de azúcar con canela en polvo. Se amasa todo perfectamente, se hacen las tortitas. Se envuelven en migas de pan o harina y se fríen en manteca; se polvorean con azúcar y canela, poniéndolas en unas fuentes para servirlas.

Ñame en tortilla

Se hace lo mismo que la anterior, con solo la diferencia que se le agrega un poco de agua de azahar.

Ñame en blanco a lo criollo

Se hace del mismo modo y con el propio condimento que el anterior, y es un plato delicado.

Embelesos de papas

Se cuecen o asan simplemente unas cuatros papas, después de peladas se amasan con cuatro yemas de huevos, un poco de azúcar en polvo,

canela, anís y media de panetela mojada en vino generoso o moscatel; se sazona de sal, y luego que todo esté bien amasado, se hacen unas bolitas pequeñas o de la figura que se quiera y se fríen en manteca, quedando tan exquisitas que embelesan comiéndolas.

Papas con mantequilla

Cuézanse simplemente en agua o ásense entre cenizas al rescoldo, después se les quita la película que cubre, se abren y se les echa por encima sal y manteca.

Papas cocidas al vapor

Se ponen las papas a cocer en una cazuela, en la que se echa un paño mojado en agua y sobre la tapadera se pone un lienzo también mojado para evitar la evaporación. De este modo, son muy delicadas para comer y se arreglan al gusto de cada uno: bien con mantequilla o manteca de puerco, fritas con ajos o con leche y azúcar.

Papas guisadas a lo kuácaro

Pónganse a freír las papas, peladas y lavadas, luego se les echa agua y sal, cuando estén a medio cocer, se les pone de todas especias: perejil, ajos fritos, azafrán, migas de pan mojados en leche, y desleído todo, dejándolo cocer un rato, luego se sirven.

Papas con pimiento a la valenciana

Después de peladas crudas las papas se ponen a freír con pimiento y sal si son pequeñas enteras, pero si son grandes en pedazos, así que estén fritas, se les echa un poco de agua. Se machacan cinco dientes de ajos, comino, culantro y una rueda de las papas salcochadas; se deslié todo con dos cucharadas de vinagre y se le echa donde están las papas, dejándolas cocer un rato y pueden servirse.

Papas estofadas a la palaciega

Primeramente se cuecen en agua, se parten en ruedas y se ponen en una cazuela a fuego con cuatro onzas de mantequilla, sal, seis granos de pimienta molida, un clavillo, perejil, dos cebollas picadas, una rasurita de nuez moscada y una cucharada de harina; se les echa caldo de carnero o vigilia y un buen vaso de salsa, sirviéndolas después.

Albóndigas de papa a la cubana

Se pelan y cuecen a vapor las papas, se machacan en un mortero con yemas de huevos, en ya proporción de ocho yemas, y cuatro onzas por cada libra de papa. Bien molido todo, se le agrega un poco de anís y canela en polvo, luego se hacen las albóndigas con la mano, enharinadas, y se fríen en manteca o aceite, después se espolvorean con azúcar y canela.

Papa con pez de palo

Un día antes, o lo que es lo mismo, con veinte y cuatro horas de anticipación, se machaca bien el pez de palo; se corta en pedazos, poniéndolo en remojo; luego que esté esponjado, se saca del agua, se deshilacha y lava, entiéndase dos libras, se pone en una cazuela, con una libra de papa, peladas en crudo y un jarro de agua. Se dejan cocer juntos, cuando estén blandos el pescado y las papas, se les echan dentro, tres onzas de manteca, ocho dientes de ajos machacados, un puñado de perejil y tres cebollas, todo picado con ocho granos de pimienta molida, media cucharada de pimientos y un poco de vinagre; se sazona de sal y se deja al fuego, hirviendo hasta que esté todo enteramente cocido, y entonces se aparta, dejándolo estar bien tapados hasta que pase un rato para que no se evapore; luego se pone en una fuente y se sirve.

Papa a la flamenca

Se pone como una libra de papa en una cazuela sin agua, bien tapada, sobre un fuego lento o suave, cuidando de removerlas frecuentemente, sin levantar la tapa, para que no se evapore la humedad; después de cocidas se pelan mientras están calientes y se componen friéndolas en manteca, cebollas picadas, perejil, ajos, sal y pimienta, cuya salsa se le echa por encima, con el zumo de un limón.

Papa a la flamenca

Se pone como una libra de papa en una cazuela sin agua, bien tapada, sobre un fuego lento o suave, cuidando de removerlas frecuentemente, sin levantar la tapa, para que no se evapore la humedad; después de cocidas se pelan mientras están calientes y se componen friéndolas en manteca, cebollas picadas, perejil, ajos, sal y pimienta, cuya salsa se le echa por encima, con el zumo de un limón.

Papa con salsa blanca

Cocidas y peladas las papas, se parten en ruedas y colocan en una fuente, se les echa por arriba la salsa que se hace aparte del modo siguiente: en tres onzas de manteca que se pondrá al fuego, se echan dos papas de las salcochadas, desbaratadas, desliándolas con dos escudillas de caldo, sal, pimienta en polvo y dos cucharadas de alcaparras, con su vinagre, se deja dar un hervor y después se les echa por encima a las papas para servirlas.

Papa blanca a lo cubano

Cocidas, peladas y cortadas las papas se ponen al fuego con un poco de manteca, un mazo de perejil, dos cebollas picadas y sal, se sofríe todo junto por un poco de tiempo y luego se le agregan dos escudillas de leche, un poco de azúcar en polvo, lo mismo que de anís y de canela; se deja cocer y luego que se vayan cuajando se apartan y se sirven.

Papa a lo habanero

Se cuecen las papas, se pelan y se parten en rajas, se ponen en una cazuelas con tres onzas de manteca, sal, seis granos de pimienta molida, perejil, dos cebollas picadas y un poco de harina, se humedece con una escudilla de caldo y un vasote de vino seco, se deja disminuir la salsa al fuego, hasta un punto regular sin que quede muy espesa y se sirve enseguida.

Papa a la provenzana

Cocidas en agua y sal las papas, se les quita el pellejo, se cortan en rajitas gruesas, se ponen al fuego con media escudilla de buen aceite, un puñado de perejil, dos cebollas y cuatro dientes de ajos muy picados, añadiéndoles la sal necesaria y el zumo de limón; se dejan cocer que tomen bien la salsa y después se sirven con algunas anchoas que le dan un gusto exquisito.

Papas de tortilla

Se pone a asar una libra de papas, entre cenizas al rescoldo, después se pelan y se reducen a pasta, con seis yemas de huevos y cuatro onzas de azúcar en polvo, se le agrega el zumo de un limón y seis claras de huevos, se mezclan bien, se hacen las tortillas y se fríen en manteca. Estas se sirven calientes, polvoreándolas con azúcar y canela.

Boniato asado

Se escoge un boniato de los más grandes y se pone al rescoldo del fuego entre la ceniza, hasta que quede perfectamente asado, luego se le quita la cascarita y se parte en rebanadas, colocándolas en fuente, se unta mantequilla y se le polvorea canela y anís molido, quedando un plato muy exquisito. También se puede comer sólo sin agregarle nada, que es muy gustoso.

Boniato salcochado sin agua

Se ponen en una cazuela los boniatos envueltos en un paño limpio mojado en agua, luego se tapa la cazuela con otro paño húmedo y se coloca encima la tapa. Como a la media hora ya están cocidos y pueden comerse así o untados con mantequilla.

Berenjenas fritas a la cubana

Después de divididas por medio a lo largo, se les quitan las semillas y se les hacen incisiones o cortaduras en la parte carnosa, sin picar el pellejo que las cubre, se polvorean con sal, pimienta molida y nuez moscada, se rocían con zumo de limón y fríen en aceite o manteca derretida y se ponen a asar en parrillas, donde también quedan muy buenas.

Col cuajada a la italiana

Se toma una col y se le quitan las hojas secas, dejando únicamente las tiernas del repollo, se salcocha en agua y sal, se saca y pone a escurrir, se pica bien menudita, agregándole queso rallado, hierbabuena, perejil y una cebolla frita picada menuda, azúcar en polvo bastante para que sobresalga el dulce, un poco de ralladura de nuez moscada y tres huevos, revolviéndolos bien hasta que esté todo bien mezclado. Se echa en una yema de huevo y avellanas tostada molidas, lo cual se le echa por arriba al recado picado con la col; póngasele fuego por arriba al y por debajo a la cacerola, dejándola cocer un rato hasta que se dore. Se vacía en una fuente con cuidado para que no se rompa, procurando que la corteza que se forme quede para arriba; se polvorea con azúcar blanca y canela cuando se vaya a servir para que tenga mejor vista.

Boniato frito criollo

Después de quitada la corteza, se lavan y cortan en rueditas, se echan en una freidora que se tendrá ya preparada al fuego con un poco de manteca, y luego que esté bien caliente, se echa el boniato hasta que esté frito, entonces se sacan poniéndolos en una fuente. Se adorna el plato que se quiera.

Col ahogada

Se hace como las anteriores, después de lavadas se salcochan en agua con sal, se sacan y ponen a escurrir, mientras tanto se fríen en aceite, seis dientes de ajos y una hoja de laurel; entonces se les echa la col picada menudita, se espolvorean con un poco de pimienta molida y después de bien sofrito todo, se les agregan un poco de vinagre y queda un plato tan gustoso que se parece a la coliflor.

Apio compuesto a la oriental

Después de cortados, lavados y blanqueados cuatro pies de apio y ya escurridos, cuézase con sal y agua, echándoles una cucharada de harina, meneándolo siempre para que no se pose la harina y se queme; luego se sacan y dejan escurrir para ponerlos en una fuente y echarle por arriba una salsa compuesta de cuatro yemas de huevo desleídas con una cucharada de vinagre, sal, ocho granos de pimienta, un poco de perejil, cuatro dientes de ajos machacados y dos cucharaditas de aceite.

PESCADOS

Cangrejos a la criolla

Después de bien lavados y limpios los cangrejos grandes, se ponen en una olla con agua y sal a salcochar, luego que ya lo están se echa harina de maíz molida fina, se deja hervir hasta que esté cocinada, se le agrega un poco de manteca en que se hayan frito algunos ajos, tomates, ajíes dulces y cebollas, que se le echa por encima a la harina, se revuelve y deja un rato, sirviéndolo enseguida y gustan mucho.

Langosta

Se lava perfectamente y después se salcocha con agua y sal, se le quitan los cascarones y se sirve con una salsa de vinagre, aceite, perejil, cebolla picada y pimienta en polvo.

Aporreado de langosta

Después de salcochada y quitados los cascarones, se aporrea hasta que quede deshilachada, se echa a freír en aceite con ajos, ajíes dulces, cebollas y tomates, así que está todo frito se le echa un poco de aguardiente y sal, se deja hervir y ya puede servirse.

Cangrejos y camarones con salsa

Se salcochan con agua, sal y vinagre, después se sacan y quitan las cáscaras que los cubre, se colocan en una fuente y se aderezan con mostaza, alcaparras, perejil picado, ajos, cebollas, aceite y vinagre, que quedan sabrosos. También se saca el caldo de ellos y se hacen sopas, que quedan muy exquisitas y apetitosas para los que se aburren de la sustancias.

Almejas a la cubana

Se deben elegir las gordas y blancas, es necesario tener cuidado que no haya dentro langostillas. Limpias de antemano, se cuecen y se abren, se hace una fritura de ajos, cebolletas, perejil con manteca o aceite, se echan las almejas, se dejan freír un poco y se les agrega su agua, se sazonan de sal, se les echa un polvo de pimienta, se les deja dar un hervor y quedarán muy sabrosas.

de otro modo:

Después de limpias y quitada la arena que regularmente traen, se ponen en una cazuela con manteca y se van abriendo por la acción.

Almejas con arroz

Se hace del mismo modo que en las anteriores, con la diferencia de que se les echa el agua o caldo suficiente para poder cocer el arroz, que queda muy sabroso.

Almeja a lo natural

Limpias y raspadas las conchas, enjúguense y métanse en seco en una cacerola con buen fuego para que se abran. Sáquesele a cada una la concha y pónganse en un plato. Hágase aparte una salsa con manteca, vino y un polvo de harina, únase con unas yemas de huevos batidas y vinagre, échense las almejas y luego que dé un hervorcito, se sirven calientes.

Almejas a la marinesca

Raspadas y lavadas diferentes veces, se meten en una cacerola sazonándolas, con cebollas picadas, perejil, laurel, dos cabezas de ajo machacado, sal, pimienta molida, ocho granos, y dos clavillos con una escudilla de aceite. Pónganse a la candela y luego que se sofrían, se abrirán, se les quita la concha vacía agregándole un vaso de vino seco y otro de agua, déjense hervir y luego se sirven.

Pescado asado habanero

Después de escamado se abre por el buche y se le sacan las tripas, se limpia bien por dentro, se pone sobre un paño seco polvoreándolo con sal molida, después que haya tomado la sal correspondiente se le hacen unas cortaduras por uno y otro lado para que reciba la salsa, que se hará del modo siguiente: una escudilla de manteca se pondrá en una cazuela al fuego, se freirán unas almendras peladas, entre tanto se maja un poco de azafrán, una rajita de canela, tres clavillos, ocho granos de pimienta, luego que esté bien molido esto, se agregan las almendras fritas, se machacan bien, después se le echa la manteca frita; se revuelve bien, se echa en una taza o plato hondo y se va untando al pescado por todos lados y por dentro para que se empape. Se bate en otro poco de manteca, unos ajos

machacados, perejil picado y el agrio de uno o dos limones, se le va echando también por todos lados, se le agrega un poquito de agua y se lleva al horno. Si se quiere hacer en casa, entonces se pone en las parrillas y se le va untando la salsa, se echan a freír en manteca, sal, pimienta, ajos, perejil, cebolletas y unas hebritas de azafrán, luego se humedecen con caldo o su agua, se deja hervir y se le agrega una yema de huevo batida y el zumo de un limón, y verán cómo gustan.

Pescado en adobo violento a lo reglano

Después de limpio se parte en trozos no muy gruesos, se sala y se pone entre un paño; ya que ha tomado la sal se fríe en aceite, un vaso de vinagre, se le agrega orégano, unas cuántas cabezas de ajos, hojas de laurel, cebollas enteras, ajíes dulces, unos pedazos de calabaza de castilla, aceitunas partidas y unas cuántas zanahorias partidas en ruedecillas, se le echa al pescado frito y se le deja cocer, cuando está cocido, que se tendrá cuidado de menear, se aparta y bien tapado se deja enfriar y se podrá servir; advirtiendo que mientras más tiempo pase se pondrá mejor.

Pargo asado de costa

Se escama y lava bien: pónganse en una cazuela a freír seis tomates, dos ajíes, dos cebollas y seis ajos; luego que esté frito, se echa el pescado cortado en trozos, se deja freír un poco y se le agrega un jarro de agua, orégano, tres o cuatro cebollas, cuatro dientes de ajos machacados y sal, se le deja cocer y cuando ya esté medio cocido, se le echa bastante zumo de limón y un ají picante, se deja acabar de cocer y se comerá un bocado sabroso.

Cherna compuesta a lo caimanero

Se pican cebollas y ajos menudos, se ponen a freír con manteca y un poco de pimienta, se fríe aparte un poco de harina, hasta que se dore, entonces se le echa un poco de caldo, se juntará con la primera fritura agregándole dos o tres clavillos molidos, un poco de vinagre y el pescado cortado en trozos, ya salado. Se deja hervir todo junto hasta que esté cocido, se vuelve a sazonar y ya puede servirse.

Serrucho guisado a lo habanero

Primeramente en un poco de aceite, se echan seis u ocho dientes de ajos pelados, con una hoja de laurel y se ponen a sofreír y luego se echa una cucharada de harina, después que ya está frito, se le agrega un jarro de agua y medio vaso pequeño de vinagre y sal, su polvo de pimientas y las rabirrubias enteras o partidas en dos partes, con unas cuantas cebollas enteras, se deja cocer todo, después de cocinado se coloca en la fuente con su salsa, adornado con ajíes surtidos.

Se toma una porción de aceite y otra de manteca, y se pone en una cazuela al fuego, se fríe el pescado que ya estará cortado en ruedas tomando la sal; después de frito, se saca y se echa en la misma manteca y aceite, cuatro cebollas en rebanadas, seis dientes de ajos, cuatro ajíes cortados en cuartos y un puñado de perejil picado, cuando todo esté sofrito, se le agregan todas las especias, pan rallado, vinagre y un poco de agua, apartándolo enseguida, se deja reposar y luego podrá servirse.

Cherna asada a lo príncipeño

Luego que ya está limpia, se le dan unas cuantas cortadas, se enjuga bien con un paño y se sala; mientras tanto toma la sal, se bate un poco de aceite, zumo de limón y pimienta en polvo. Con este batido, se unta bien el pescado y se pone en las parrillas a fuego lento, dándole vueltas y untándole de la salsa. Luego que esté dorado, se coloca en la fuente, aparte se echa la salsa que sobró, agregando más si es necesario, se pican tomates, cebollas y ajos, todo menudo, se deja freír y así que todo está frito se le echa perejil picado y alcaparras por encima al pescado.

Rabirrubias en salsa blanca

Primeramente en un poco de aceite, se echan seis u ocho dientes de ajos pelados con una hoja de laurel y se ponen a sofreír y luego se echa una cucharada de harina. Después que ya está frito, se le agrega un jarro de agua y medio vaso pequeño de vinagre y sal, su polvo de pimientas y las rabirrubias enteras o partidas en dos partes, con unas cuantas cebollas enteras. Se deja cocer todo, después de cocinado se coloca en la fuente con su salsa, adornado con ajíes surtidos.

Cabrilla en sobreasa mejicana

Primeramente se fríe el pescado en aceite o manteca, se pone aparte para que se enfríe y si es de un día para otro se pone mejor; en la manteca que queda, se le echan cebollas y ajos bien menudos, un pedazo de pan ya frito y remojado en vinagre o en agua y un polvo de pimienta. Se deja freír todo junto, cuando está frito se le echa agua, sal, clavos, canela y el pescado, se deja dar un hervor y puede hacerse uso de ella.

Mojaras a la costafirmeña

Se escaman, limpian y enjugan bien; póngase en una cazuela perejil, cebollas, ajos, laurel, orégano y hierba buena, todo muy picado, sal y pimienta, arréglense las mojarras encima, cubriéndolas con una capa de los mismos ingredientes; mójese todo con un vaso de vino tinto; tápese la cazuela y déjese hervir a fuego lento y cuando se vea que queda poca salsa, se aparta del fuego y se puede hacer uso de él.

Anguila guisada a la cubana

Después de lavadas, limpias y bien preparadas, se abren a lo largo, se les quita la espina dorsal o la del medio, se cortan en pedazos, se cuecen en vino blanco o seco, con pedazos de zanahorias, cebollas y perejil picados, con su poquito de sal, así que están cocidas, se dejan enfriar, se sacan de la salsa y se envuelven en un batido de pan rallado, dos yemas de huevo y un poco de manteca derretida, se ponen a las parrillas, hasta que tomen color dorado, luego se ponen en una fuente y se les echa por arriba la salsa que quedó y se sirve.

Rascacio guisado a la francesa

Limpio el pescado como se tiene dicho, y es común, se pone una cazuela con dos o tres cebollas y se machacan con pan tostado. Se le agrega pimienta molida y perejil picado, con un poco de sal y ajos machacados, se deslíe todo este conjunto con un poco de caldo, unas gotas de limón, echándolo sobre el rascacio frito y se le pone por arriba unas cuantas alcaparras para servirlo.

Aguja de paladar en escabeche

Bien limpia y lavada, se enjuga y sala. Después que haya tomado la sal, se parte en rebanadas como de un dedo de grueso, se fríe en aceite, que

quede dorada, se deja enfriar; y después en una vasija de barro que tenga tapa, se colocan dentro las ruedas de pescado, echándole el aceite en que se frió, hojas de laurel, orégano, pimentón molido dulce, pimienta, una cabeza de ajo machacada, cebollas en rebanadas, limones pelados cortados en rebanadas y vinagre bueno, hasta que las cubra, se tapa la vasija y a los ocho días está en sazón de comerse.

Calamar y pulpo

Limpios y bien lavados, se cortan en pedazos después de haberles sacado la vejiguilla con la tinta, se sofríen en aceite y se les agrega un poquito de agua, sal, pan rallado, azafrán, pimienta molida, perejil y un poquito de raspaduras de nuez moscada. Se deja cocer hasta que se ablande y se pueda servir, agregándole un poco de limón.

Calamares rellenos

Se les corta la cabeza solamente, se lavan bien, se pica la cabeza con perejil, ajos, especias finas, migas de pan y almendras tostadas, se revuelve todo con aceite frito, se rellenan y luego se cosen con un hilo el cuello, poniéndole a cocer con un poco de agua. Ya que está cocido se pone en una cazuela a freír con aceite, unos dientes de ajos. En este aceite se sofríe el calamar, se le echa un poco de agua, perejil, limón y sal, se deja cocer, luego se le agrega especias finas, azafrán, almendras tostadas y un par de yemas de huevos batidos, las especias machacadas, se dejan hervir un poco, se sazona y después se aparta y se sirve, es uno de los platos más gustosos.

Calamares asados a la sevillana

Después de limpios y bien lavados, se le dan unas cuchilladas en las masas: se hace aparte una salsa con ajos machacados, sal, agrio de limón y pimienta molida, con un poco de pimiento de Veracruz, se unta perfectamente todo el calamar, se pone a fuego lento en las parrillas, untándole hasta que esté asado, luego a la misma salsa se le echa avellanas tostadas machacadas, dos yemas de huevos, perejil picado, se unta y se vuelve a poner en las parrillas para que tome color dorado, sirviéndole enseguida con la misma salsa por arriba.

Coronado con salsa de costa a lo puertorriqueño

Se escama y lava bien, luego se corta en trozos y se pone a cocer con un poco de agua, sal, orégano y unos dientes de ajos; después de cocido, se fríen ajos y cebollas con dos o tres cucharadas de aceite; se echa dentro del cocido con limón, un ají picante y un polvo de pimienta, se deja dar un hervor y se sirve que queda tan sabroso que abre el apetito.

Dorado a la marinera

Se escama, abre y limpia bien, se corta en trozos y sala. Luego que haya tomado la sal, se fríe y pone aparte en la manteca frita que queda, se le echa cebollas, ajos, perejil y ajíes verdes dulces, todo picado, así que está sofrito se le echan todas las especias, un pedazo de pan blanco rallado, vinagre y agua, se agrega el pescado y se le deja dar un hervor, se aparta y deja reposar y quedará exquisito.

Bacalao a la francesa

Después de alistado, se freirá en un poco de aceite, así que este frito se le echará perejil, agua sazonada hasta que se bañe el bacalao, se fríen cebollas con un puñado de harina, todas las especias y un poco de agrio de limón, se echará todo dentro de la cazuela, para que dé un par de hervores, sazonándolo de sal y quedará listo.

Picadillo de pescado cubano

Para este compuesto se buscan los pescados de más masa, como el pargo, la cherna, el dorado o aguja de paladar o picúa, que limpios como se tiene dicho, se le da un medio salcocho en agua y sal, para poderles sacar las espinas, aunque está clase tiene pocas; pero no obstante, se le quitan, y luego se pica menudamente. Aparte se pican cebollas, perejil, ajos, huevos duros, migas de pan mojadas en leche, un poquito de pimienta y ralladuras de nuez moscada, se mezcla con el picadillo de pescado, se sazona de sal y se echa manteca y un poquito de agua, se deja cocer bien que se embeba y después se sirve con plátanos fritos.

Albóndigas de pescado habanero

Se escoge el pescado de la misma clase que el picadillo, bien limpio y acondicionado, se salcocha, se sacan las espinas, se machaca la carne del pescado y se le echan migas de pan, un poco de aceite fritos con ajos,

perejil, ajos y cebollas, picados muy menudos, especias finas, almendras tostadas, huevos y un poco de sal. Se amasa todo el picado, haciendo las albóndigas y untándolas con zumo de limón, se fríen en aceite. Mientras tanto, se pone una cazuela a la candela con agua, sal, perejil, cebollas y un poquito de orégano, cuando esté hirviendo se echan las albóndigas, especias finas, almendras tostadas, dos clavillos y una rajita de canela, todo bien majado, luego que estén cocidas se apartan y se les echa una yema de huevo batida con un poco de zumo de limón y pan rallado para que cuaje el caldo, se deja estar un rato, se sazona y se sirve seguidamente.

Albóndigas cubanas

Luego que se tenga arreglado el pescado y sacadas las espinas, como se dijo anteriormente, se machaca o maja con sal, yemas de huevos duros, pan rallado, un polvo de pimienta, otro clavillo y canela, perejil, ajos y un poco de manteca, un todo esto, se amasa con caldo de garbanzos, haciendo las albóndigas, se freirán en manteca y después se echan a cocer en el caldo de garbanzos sazonado con sal, especias, perejil, cebollas y un poco de limón. Luego que estén cocidas las albóndigas, se apartan del fuego y entonces se cuaja el caldo con una yema de huevo batida antes con el mismo caldo, se echa dentro y se deja reposar y así puede servirse.

Manatí o vaca marina a lo pinero

Este pescado tiene una carne muy exquisita que se parece en su sabor a la de puerco, pero es mucho más sabrosa. Se cogen mucho en la Isla de Pinos, componiéndolo para comer del modo siguiente: se pone en adobo, cortado en pedazos pequeños, con vinagre, orégano, sal, ajos machacados y un polvo de pimienta, se tiene por espacio de un rato, hasta que haya tomado el adobo, se saca y fríe en manteca de puerco, echándole unas gotitas de limón. Se sirve con arroz blanco y plátanos verdes fritos cortados en trozos.

Jicoteas asadas a lo pinero

Se toma una jicotea grande, se le corta la cabeza y por detrás entre unas de las patas y el rabo se abre y se le sacan las tripas, bien con un cuchillo o una paletita de madera dura. Sacadas las tripas y demás de adentro, se rellena con un picadillo de carne de otra jicotea frita con manteca y luego picada con perejil, ajos, cebollas, huevos duros, sal, vinagre, orégano y

pimienta molida, se revuelve todo bien y se le agregan aceitunas, pasas, alcaparras, todo junto y con manteca, se le mete dentro a la jicotea, agregándole el zumo de limón; luego se coloca la concha sobre fuego lento, hasta que esté perfectamente asada, y luego que lo está, se abrirá por los costados, asándose y enseguida, con una hachuela se le levanta el pecho y se le echa por arriba perejil picado, ajos machacados y otro polvo de pimienta, se vuelve a poner a la candela, se deja estar un rato y se sirve en la misma concha.

Jicoteas con arroz a lo guanimeño

Primeramente se le corta la cabeza a la jicotea, se abre por los costados, con una hachuela, se alza el pecho y se saca la carne: aparte en una cazuela se fríe con aceite o manteca, ajos, tres o cuatro granos de pimienta, dos cebollas, un ají dulce y un puñado de perejil, luego que está frito se echa la jicotea en pedazos, se deja sofreír un poco y se le agrega jarro y medio de agua, sal, especias y un poco de azafrán; se deja cocer el todo, y luego que ese cocida la carne, se le echa poco más de una libra de arroz que quede bien desgranado y así que esté cocido, se separa del fuego, se deja reposar y se sirve en una fuente, echándole un poco de zumo de limón por arriba.

Tortuga guisada

Se lavan perfectamente dos libras de tortuga, se fríen en manteca con dos hojas de laurel, diez dientes de ajos pelados, dos cebollas picadas y un poco de sal. Luego que esté sofrita, se le agrega un vaso de vino blanco y cuatro escudillas de caldo o sustancia, un manojo de perejil picado, dos cebollas, dos clavillos, un puñado de culantro, ocho o diez granos de pimienta molida, unas avellanas tostadas y machacadas. Se deja hervir hasta que esté cocida, se sazona de sal y se sirve.

Sopa de tortuga

Se cuece la carne de la tortuga hasta que quede un buen caldo y luego por un jibe se pasa la misma carne que ya estará blanda. Esta carne que se ha pasado se une con el caldo y se le echa un poco de vino blanco, sal, ajos, comino y culantro majado, muy poca pimienta y unas hebras de azafrán; poco antes de servirse, se le echan tostadas de pan y se adornan con ruedas de huevos duros. Si se consiguiesen huevos de la misma tortuga, se echan también en el caldo cuando hierva, y si no se puede, se le

echarán unas albondiguillas de pechuga de gallina; de uno y otro modo queda un bocado exquisito.

Bacalao a la Vizcaína

Primeramente se desala el bacalao, teniéndolo desde el día anterior puesto en agua y mudándola varias veces, o también salcochándolo y mudándole el agua, hasta que quede totalmente desalado; luego se le quitan las espinas; se pone en una cazuela con una escudilla de aceite, seis tomates asados, quitado el pellejo y semillas, tres cebollas picadas, ocho dientes de ajos machacados, un puñado de perejil y especias finas, se deja sofreír, y después se le agrega el bacalao desmenuzado, se deja sofreír también, se le echa un poco de agua, después que esté cocido se sazona de sal, se le echa polvo de pimientas y un poco de zumo de limón, se deja disminuir la salsa y luego puede servirse.

Bacalao en batalla a la granadina

Después de desalado y quitadas las espinas, se pone a escurrir, se fríen cebollas, tomates, ajíes dulces en abundancia, con ocho dientes de ajos, se echa el bacalao con la fritura y se deja sofreír, luego se le echa un poquito de agua, se le agrega perejil y ajos machacados, se deja dar un par de hervores, se sazona de sal, y de este modo ya se puede servir.

Bacalao con papas a lo canario

Ya preparado y desalado, se fríe en aceite después que está bien dorado, se saca y fríe en el mismo, seis dientes de ajos, se vuelve a echar el bacalao con las papas y un jarro de agua, y se deja cocer; luego se machacan los ajos fritos, unas hebras de azafrán, perejil, pimienta, unas migas de pan, se deslíen con el caldo del bacalao y se echa dentro, se sazona de sal y después que haya dado un hervor puede servirse.

Bacalao a la italiana

Desalado y escurrido el bacalao, se colocan en una cazuela, una capa de cebollas cortadas en rodajas, tomates lo mismo y ajíes dulces, encima se pone una capa de bacalao, luego otro de recado como la primera, después otra de bacalao, concluyendo por la del recado con bastante perejil y ajos machacados, se le echa por encima bastante aceite y agrio de naranjo, se pone a fuego lento por arriba y por debajo, dejándolo cocer bien, teniendo cuidado de haberlo sazonado de sal, y queda exquisito.

Bacalao a lo limeño

Teniendo el bacalao acondicionado como se tiene dicho, se usan unos tomates a la parrilla, y luego se echa el zumo en un plato quitándoles el pellejo, luego se pican menudamente ajíes dulces, cebollas, ajos y perejil, se ponen a sofreír en aceite, estando aún sin tomar color se le agregan los tomates y se concluye de freír. Puesto en una cazuela el bacalao, se le echa encima el aceite con la fritura, se le agregan especias con un poco de pimienta molida y sal si le falta, se deja cocer a fuego lento, meneándolo a cada rato para que tome la salsa y después de cocido ya puede servirse.

Bacalao a la veracruzana

Acondicionado el bacalao del modo expresado, se pondrá en una freidora bien extendido y sin amontonarlo, sobre el cual se echarán ajos machacados, pan rallado y perejil picado, con un poco de pimentón de Veracruz molido; sobre esto se volverá a poner el bacalao del mismo modo, así que se tenga todo acomodado, se le echa aceite, un poco de sal y agua que lo cubra. Se pone bien tapada a fuego lento, hasta que quede enjuto y de este modo se servirá.

Bacalao a la portuguesa

Se pondrá el bacalao a cocer en agua y, al mismo tiempo, se pondrá a freír una porción de cebollas, se machacarán ajos, con pimienta, azafrán y un poco de ralladuras de nuez moscada, se desleirán con un poco de agua, se pondrá en la sartén donde se hallan las cebollas, que se sazonara con sal, luego se pondrá el bacalao en una fuente y se le echará el aceite condimentado con la cebolla, zumo de tomates y de limón y perejil picado.

Bacalao a lo camagüeyano

Después de preparado el bacalao, se cocerá en agua, se saca y se pone a escurrir; se tendrá pan tostado en remojo en agua y vinagre, se exprime y se machaca en un mortero con unos ajos y todas las especias, avellanas tostadas, unas ralladuras de nuez moscada y perejil, se deslíe el majado con agua fría, que se echará en una cazuela con el bacalao, luego se le echará aceite frito con ajos y unas goticas de zumo de limón, se sazonará de sal y se pondrá a que dé un hervor, se deja reposar un rato y podrá servirse.

Bacalao a la holandesa

Ya desalado, póngase al fuego con agua, zumo de limón, rebanadas de cebollas, orégano, laurel y manteca. Luego que esté cocido, se le echan ocho papas partidas que se dejarán cocer también; póngase en una fuente el bacalao rodeado con las papas y se cubre con una salsa holandesa que se hace con manteca derretida, media cucharada de harina, sal, pimienta, nuez moscada y tres yemas de huevo, se deslíe con agua caliente, añadiendo una cucharada de vinagre.

Albóndigas de bacalao a la cubana

Después de cocido y quitadas las espinas, se machaca y condimenta lo mismo que las de pescado que se hallan en el lugar correspondiente.

Albóndigas de bacalao a la habanera

Cocido y quitadas las espinas, se machaca echándole huevos, pan rallado, se amasa todo junto y se hacen las albóndigas y se van friendo en aceite, se tendrá agua sazonada hirviendo, se irán echando en ella a cocer y se echa un poco de aceite con ajos fritos; se machacarán unas avellanas tostadas con un poco de pan tostado remojado en agua y vinagre, se desleirá con el mismo caldo de las albóndigas, se echan en donde estén ellas, se les deja un par de hervores y se podrán servir, cuajando el caldo con yemas de huevos.

Tortilla de bacalao a lo romano

El bacalao arreglado para las albóndigas, se amasa con una fritura de cebollas, tomates, ajíes dulces, perejil y ajos, todo picado, a lo que se le agrega harina, un poquito de levadura y huevos, después de amasado, no muy seco, se hacen las tortillas y se fríen, y cuando vayan a servirse se le echa por arriba zumo de limón.

AVES

Pollos guisados a la habanera

Después de limpios los pollos se parten en cuartos y se ponen a freír con unas cuantas tajadas de jamón; ya que están medios fritos, se les echa tomates, ajíes verdes, perejil, ajos y cebollas. Todo picado menudamente, se deja freír juntamente y se le añade un poquito de clavo, canela, pimienta molida y vinagre; ya que están medio cocidos los pollos, se les echa pasas, alcaparras, rebanadas de plátanos fritos y un poco de caldo o agua, se deja acabar de cocer, cuidando que quede un poco espeso.

Pollos guisados a la cubana

Desplumados y limpios, se cortan en cuartos, se ponen en una cazuela al fuego con dos onzas de manteca, tres cebollas partidas en cuartos, cinco dientes de ajos machacados, un poco de orégano, un poco de vinagre, especias finas, un poco de vino seco y sal. Cuando estén medio cocidos, se les echa ajíes encurtidos y se dejan a fuego lento, hasta que estén blandos, y entonces se pueden servir.

Pollos guisados a la veneciana

Limpio ya el pollo, se abre por el espinazo y se aplana, se echa en dos onzas de manteca, un vaso de vino seco y cuatro escudillas de caldo, se le añade un manojo de perejil, sal y pimienta, dejándolo cocer a fuego lento. Cuando esté cocido, se saca y se pone en una cacerola de tapa plana se le echa por encima al pollo manteca derretida mezclada con harina, luego se le agrega la salsa anterior. Se cubrirá el pollo y la salsa con queso rallado, se le coloca fuego por arriba y por abajo, y cuando tome color dorado ya puede servirse.

Pollos guisados a lo carretero de tierra adentro

Limpios y hechos cuartos, se fríen en aceite; se tendrá una cazuela de agua sazonada con sal, se machacarán diez dientes de ajos con cuatro granos de pimienta, azafrán y zumo de limón, se echa en el agua de la cazuela con un poco de pan rallado, se deja que hierva, y luego se le echa esta salsa por encima de los pollos que se tendrán en otra cazuela, se le deja dar dos hervores, teniendo cuidado de menearlos hasta que estén blanditos que se podrán servir.

Gallina compuesta campestre

Asada la gallina, se hace en cuartos, se echa en una cazuela con manteca y se fríe con ajos, cebollas y ají dulce; luego se echará caldo hasta cubrirla, un poquito de vino y otro de vinagre. Se sazona de sal, especias y algunos encurtidos, se deja cocer y luego se puede servir.

Gallina a lo vuelta abajo

Córtese la gallina en pedazos pequeños, póngase en una cacerola con una escudilla de aceite y sal, fríase hasta que tome un buen color dorado, se le agregan ajos, perejil, cebollas y yerbas finas; luego que esté todo frito se saca la gallina, se coloca en una fuente adornada con plátanos fritos.

Hágase en otra cacerola una salsa italiana (véase las salsas) échese en ella poco a poco y meneando sin cesar el aceite que quedó en la freidora, luego que estén mezclados se vierten sobre los cuartos de gallina que están en la fuente y se acaba de adornar con casabe frito cortados en cuadros, y se verá qué golpe de vista.

Gallina a la manchega

Pelada y limpia una gallina, se pone en una cazuela, en donde se echan dos escudillas de agua, un poco de sal, cuatro cucharadas de vinagre, dos nabos pelados, cincuenta habichuelas verdes tiernas, dos cucharadas de vino seco, una rajita de canela, una cebolla grande partida, dos dientes de ajos y un poco de manteca, póngase a fuego lento tapándose bien la cazuela; cuando esté blanda la gallina puede servirse echándole la rica salsa que queda por arriba y rociándole galleta molida.

Gallina a la marinera

Después de limpia una gallina que esté bien gorda, (siendo preferible para este plato la de guinea) se pone entera en una cazuela, en donde se echa una escudilla de agua, media ídem de aceite de comer bueno, cuatro cucharadas de vinagre. Déjese a fuego lento cubriendo la cazuela con un papel mojado y luego se tapa hasta que se ablande, que regularmente tarda dos horas, cuidando de volverla de un lado para otro. Se sirve con la salsa que quedó en la cazuela y se adorna con ruedas de papas fritas y rebanadas de cebollas salcochadas.

Palomas tojositas a las minutas

Se despluman, vacían y arreglan una docena, se les da una vuelta en la cacerola en manteca y sal. Cuando se les hayan sofrito, se les agrega ajos, perejil picado, un poco de harina, vino seco y caldo. Luego que cuezan un poco se apartan y se sirven, bien con la salsa o sin ella.

Palomas rabiches y sanjuaneras

Después de limpias y arregladas las palomas, se sofríen con manteca y sal, luego se le agregan avellanas tostadas y majadas, un polvo de pimienta y un poco de zumo de limón. Se deslíe con un poco de caldo el majado, se les echa encima a las palomas, se deja estar un poco a la candela y luego puede servirse.

Paloma torcazas y cabeza blancas

Después de limpias se sobreasaran en las parrillas, luego se pone en una cazuela, se le echa perejil, pimienta, sal, aceite crudo, unas hojas de laurel, ajos machacados, el zumo de limón y unas aceitunas sin huesos; cuando estuvieran cocidas se apartan del fuego, se deslié en la salsa una yema de huevo por cada paloma; se vierten dentro del compuesto y se menea: después que haya pasado un rato ya se puede hacer uso de él: es un bocado exquisito.

Boyeros o codornices

Primeramente se preparan y limpian lo mismo que las anteriores, y se ponen en una cazuela a freír con manteca y sal, ya fritas se sacan y en la manteca que queda se fríen ajos, cebollas, perejil, todas las especias y un vaso de vino seco, se agregan las palomas y se dejan a fuego lento. Cuando se conozca que están blandas, se apartan, quedando tan exquisitas que faltarán codornices con que complacer a los convidados.

Pedernices en guisado

Después de bien lavadas, se les coloca dentro una cebolla espolvoreada con unos clavillos y pimienta molida, poniéndolas en una cazuela. Se le agrega manteca, sal, ajos majados, un poco de vinagre, un vaso de vino seco, dos cucharadas de aceite y unos pimientos; se deja a fuego lento bien tapada la olla con un papel de traza y una cazuela con agua arriba.

Cuando se considere que ya están cocidas y blandas, se apartan y podrán servirse.

Gallina de guinea en pebre

Limpia como se hace con las demás aves, se pone a asar untándole manteca derretida con agrio de limón o de naranja, sal y ajos machacados; ya que está medio asada se coloca en una cazuela, echándole perejil, pimienta, sal, aceite crudo como una escudilla, dos hojas de laurel, la manteca que sobró del asado y agua que lo cubra, y se deja cocer hasta que este blanda; cuando estuviere cocida se saca la guinea, deslíanse en el caldo ocho yemas de huevos para espesar la salsa, póngase la gallina en una fuente, échese por arriba la salsa y sírvase después, luego dirán a que ha sabido.

Guarreados, cocos y grullas

Todos se guisan como la guinea, que es como quedan más gustosos y gratos al paladar por el marisco que tienen.

Arrieros, judíos, sabaneros y carpinteros

Se cocinan a la minuta como las tojositas, por la pequeñez de ellos y lo sabrosos que son. Véase esta composición, que se haya al principio de las aves.

Patos de florida y yaguasa

Primero se le quitan las plumas, después se pasan bien por las llamas para quitarle la pelusa que abunda, luego que quede bien limpio el pellejo, se abre y limpia por dentro, se pone en una cazuela a sofreír con manteca, sal, perejil, cebollas, ajos, pimiento verde, todo bien picado, una hoja de laurel, orégano, pimienta en polvo y nuez moscada rallada; así que está medio frito con todo esto, se le echa un vaso de agua, otro de vino, medio de aguardiente, cebollas enteras, sal y pimienta; tápese bien y hágase cocer a fuego lento por espacio de dos horas. Concluido de cocer, póngase el adobo en una fuente, y si la salsa está muy clara redúzcalo volviéndolo a poner a la candela; échese al pato por encima, adornado alrededor con las cebollas cocidas.

Becasina y zarzales

Limpios como se tiene dicho, sofritos con manteca y sal, se pondrán en una cazuela u olla con la misma manteca, cebolla, perejil picado, tres dientes de ajos machacados, una hoja de laurel, todas las especias, sal y un vaso de vino seco, se deja cocer bien tapada la cazuela con papel y otro puchero o cazuela llena de agua a fuego lento, y cocidas desleirás en vino una yema de huevo por cada pájaro, se le echa por encima y se sirve.

Pichones a la criolla

Después de preparados, se ponen a cocer a fuego lento con manteca, ajos, sal y pimienta; cuando estén a medio cocer, añádase perejil, yerbas finas, cebollas y ajos, todo picado. Se deja estar a la candela echándole una cucharada de buen aceite, luego que estén cocidos se parten a la mitad, se colocan en una fuente, se le vierte la salsa por encima, se adornan con plátanos maduros fritos cortados en lonjas y ruedas de plátanos verdes también fritos.

Pichones a la inglesa

Limpios y chamuscados, se encogen las piernas y se abren por el espinazo de arriba abajo, se aplastan todo lo posible y se ponen a remojo con sal, pimienta, laurel, ajos machacados, perejil y aceite, se ponen a fuego lento y se dejan cocer, y luego se sirven con salsa de mostaza y zumo de limón.

Pichones a la catalana

Limpios y pasados por las llamas, se dejan sofreír en aceite y sal con unos ajos; cuando están sofritos, se les agrega pan rallado, pimienta molida, perejil, cebolletas y dos escudillas de caldo. Se dejan cocer y cuando se van a servir échesele agrio de naranja y si no de limón, y quedan sabrosos.

Guanajo a lo criollo

Después que se le quitan las plumas, se chamusca a la llama para acabarlo de limpiar por fuera, luego se abre por detrás, se le sacan las tripas pero sin romper la región del pecho; se rellena con picadillo hecho de carne de ternera, de puerco, tocineta, hígado y molleja de guanajo, huevos duros partidos, pasas, almendras tostadas, aceitunas, perejil, ajos muy menudos, se maja azafrán, canela y clavo, que se echa al relleno,

advirtiendo que las carnes con que se compone el picadillo ya estarán cocidas; se revuelve todo con alcaparras. Con esto se rellena el centro, después se cose el pellejo con hilo, se amarran las patas y por debajo del ala se le hace una incisión para meterle la cabeza, y un poco más abajo y detrás se le hace otra para meter las puntas de las alas. Se pone en una olla grande, se le echa agua, manteca, sal, perejil, ajos, y cuando esté medio cocido se le echa de las mismas especias que se le echaron dentro, con almendras tostadas, que se machacarán y desleirán con la misma sustancia, de modo que pueda quedar la salsa espesita. Si fuere muy duro y no se ablandase, se le echará una botella de aguardiente y queda muy blando, pero ha de ser cuando se está cociendo. Si se quiere asar al horno, se compone todo de una vez, colocándolo en una freidora, se unta bien de manteca y se lleva al horno, y queda también muy exquisito.

Pepitoria de guanajo y gallina

Despojos de guanajo y de gallina que hayan quedado, se ponen a sofreír con manteca, ajos, perejil, sal y un poco de pimienta; se echa después un par de escudillas de caldo del puchero y se hace una salsa con clavillos de especias, ajos, perejil, avellanas tostadas y dos yemas de huevos. Se deslíe con el mismo caldo y se echa en el puchero a que cueza un rato; si no está muy espesa la salsa, se le echa un par de yemas de huevos y se extienden por encima.

HUEVOS

Huevos guisados a la habanera

Se cuecen ocho huevos en agua primeramente, se les quita la cáscara y se parten en rueditas, se ponen en una cazuela a freír con manteca, cuatro dientes de ajos, dos cebollas, dos ajíes, ocho tomates, todo picado, y pan rallado; después que está frito, se le echa agua, se sazona de sal y se les echan los huevos ya partidos, se deja hervir un rato y se pueden servir.

Otro guisado de huevo a la cubana

Píquese perejil, cebollas y ajos, mézclese con pan rallado, yemas de huevos duros y manteca, hasta cubrir el fondo de una freidora, encima se van echando los huevos estrellados sin romperse, se les espolvorean con sal y pimienta molida, se dejan a fuego lento hasta que estén cocidos, se tapan y encima también se les ponen unas brasas para que no queden crudos por arriba.

Albóndigas de huevos

Se cuecen los huevos, se les quitan las cáscaras, después se apartan las claras y se pican menudamente las yemas, se desbaratan y se añade perejil picado, nata de leche y pan rallado; con su sal correspondiente se pone todo junto y se amasa, luego se forman las albóndigas, se empapan en un batido de yemas de huevos con pan rallado y sal para freírlas, después de fritas, se les echa por encima el batido que quedó, que se habrá cocido con perejil.

Revoltillo de huevos

En una cazuela con manteca, se ponen a freír ajos, cebollas, ají dulce y perejil, cuando está sofrito, se le echan los huevos batidos con pan rallado y sal, se menean continuamente hasta que estén cocidos, que se conoce en que se desgrana, en cuyo punto podrá servirse. Todos los revoltillos se hacen del mismo modo con la diferencia de lo que se quiera agregar, se fríe antes con el mojo, y luego se le agregan los huevos como se ha expresado.

Huevos a lo flamenco

En una freidora se ponen a fuego lento seis cucharadas de crema o de nata de leche, con tres cucharadas de manteca, se le echan ocho huevos, cuidando al partirlos que no se rompan o revienten, se espolvorean con sal, un poco de queso Flandes rallado u polvo de pimienta, se dejan cocer meneándolos y sin romperlos hasta que estén cocidos, entonces y así se podrán servir.

Huevos estrellados con tomates

Se ponen a freír primero cuatro o seis dientes de ajos en manteca y cuando estén dorados, se le echa cuatro cebollas, veinte tomates y dos ajíes bien picados, se dejan freír hasta que nade por encima la manteca, se irán echando los huevos uno por uno, teniendo cuidado de echarle encima de la yema la manteca caliente; y este es el mejor modo de estrellar los huevos con tomates, y que queden más sabrosos.

Huevos rellenos a lo cubano

Se cuecen en agua los huevos hasta que estén duros, que tardarán a lo más cinco minutos, se les quita el cascarón y se parten a lo largo, se le saca la yema, esta se maja con un poco de pan rallado, especias finas, perejil, limón y ajos, y de todo esto se hace una masa, sazonándola con sal molida, se rellenan los huecos de las yemas, se unen las dos mitades, amarrándolas con un hilo, se les cubre con pan rallado, batido con una yema de huevo y un poco de manteca; se echa el resto del relleno, desliándolo con un poco de caldo y se deja que de un hervor con los huevos rellenos, sirviéndolos seguidamente

Salpicón de huevos

Luego que estén duros, se parten en rueditas y se ponen en una fuente, se machacan ajos con sal y pan rallado, se agregan dos cucharadas de aceite, y vinagre suficiente por encima de los huevos; se adorna con perejil y cebolla muy picadita y un polvo de pimienta, colocando alrededor algunos encurtidos.

Huevos pasados por agua

Para pasar los huevos por agua, como se dice vulgarmente, se han de echar cuando el agua esté hirviendo, y se han de tener solamente tres

minutos para que queden buenos para tomar. Si son muchos los que han de pasar, para que no sufran alteración, se meten en un cesto en el agua hirviendo y de este modo quedarán buenos.

Huevos espirituales

Se hacen realmente con vino o aguardiente que se calienta lo más posible, se va echando en una taza, en donde se tendrán ya batidas dos yemas de huevos con azúcar blanca en polvo y canela, poco a poco sin dejar de batir con una cuchara las yemas hasta que se llene la taza, y entonces se podrá beber.

Candie

Se hace lo mismo que en el anterior, con la diferencia que en el lugar del vino se hace con agua hervida, anís y canela.

Tortilla común cubana

Se fríen en manteca o aceite unos cuantos ajos, cebollas, ajíes y perejil, luego que está frito, se tienen ya batidos los huevos con un poco de harina, se echa encima de la fritura, y se deja estar hasta que se considere que ya estará dorada, luego se coloca un plato encima de la sartén, se voltea, y se hace lo mismo con el lado crudo hasta que esté también dorado y ya pueda servirse.

Tortilla de jamón habanera

Primeramente se fríe con aceite el jamón, se saca y se siguen friendo ajos, una cebolla, un ají dulce y tres tomates; luego que están fritos, se echan los huevos, que se tendrán ya batidos, y el jamón muy picado, haciendo del mismo modo que en la anterior. Del mismo modo, se hace con las demás carnes la de pescado y bacalao, pero la de este último, se salcocha primero y se le quitan las espinas, como también se hace con el pescado, procurando siempre que para esta clase de composición se escojan los de más masa como el pargo, la cherna, la aguja, el agujón, serrucho y la morena.

Tortilla de menestras a lo cubano

La de arvejas verdes, se salcochan primero y se le quita el agua, luego se sofríe el mojo con aceite, y se hace la misma operación que en las

anteriores. Lo mismo se hace con todas las demás menestras; pero si se quiere hacer con más curiosidad, después que están salcochadas, se dejan escurrir bien, se pasan por un jibe fino para apartarles el hollejo y luego se hace la misma operación y quedan exquisitas.

Huevos escalfados con salsa

Póngase en una cazuela un poco de agua con sal y vinagre, luego que esté hirviendo el agua, se quiebran en ellos los huevos sin romper las yemas, se dejan cuajar, se sacan con una espumadera, se van colocando en una fuente, echándole por encima sal, pimienta en polvo, perejil picado y zumo de limón, adornados con lonjas de plátanos fritos maduros.

CARNES

Aporreado criollo

Se hace lo mismo que el anterior, con la diferencia que se deshilacha la carne y se le agrega un poquito de vinagre.

Aporreado con huevos

Se fríen primeramente ajos, cebollas y pimentón o ajíes dulces y sal; se le echa la carne de ternera cocida o de la olla, se sofríe un poco. Luego se le echan dos o tres huevos batidos con sus claras, se revuelve bien hasta que el huevo se vea desgranado y se sirve lo mismo que en los anteriores, con plátanos fritos, verdes o maduros, partidos en ruedas, y luego aprensados, que se hace echándolos a freír y medios fritos se aprensan y después se vuelven a la manteca hasta que se acaben de freír.

Bistec inglés

Córtese una libra de vaca en tajadas del grueso de un dedo, aplánese con la mano del mortero hasta que queden cuadradas o redondas como rebanadas; háganse empapar bien con manteca caliente, sal y polvos de pimienta: póngase a las parrillas con fuego vivo y sírvase enseguida echándole por arriba manteca compuesta con ajos machacados, perejil picado y un poco de zumo de limón.

Guisado de criadillas cubano

Peladas y cortadas en lonjas más o menos gruesas, se pone al fuego en una cazuela con sal, dos onzas de manteca, tres cebollas, perejil medio manojo, cinco o seis dientes de ajos todos picados, tres clavillos y un puñado de harina. Se revuelve un poco a la candela y luego que está todo sofrito, se le agrega una escudilla de caldo con un poco de vinagre, y después de una media hora que haya cocido, si se haya muy seco, se le vuelve a echar caldo solo y se sirve.

Criadilla a la italiana

Después de quitarles el pellejo y echas pedazos menudos, se ponen al fuego en una cazuela con dos onzas de manteca. Se les echa salsa a la italiana y un vaso de vino pequeño, se desengrasa y, luego que estén

cocidas, que tardarán como media hora, puede servirse con rebanadas de pan frito.

Criadilla a la catalana

Se hace un adobo con lo siguiente: vino seco o catalán un vaso pequeño, una y media escudilla de caldo, un poco de orégano y cuatro ajos machacados con un poco de perejil. Se cuece un poco y cuando esta se sazona, se cuela por un paño o cedazo. Luego de colado, se echan en él las criadillas cortadas en pedazos y se ponen al fuego hasta que estén perfectamente cocidas, que será dentro de media hora, y luego se podrán servir. Para limpiarlo, se corta en pedazos pequeños, se pone a ablandar del mismo modo y con su pata de ternera o de puerco, luego que lo esté, se le echa yuca, boniato, plátanos pintones partidos en trozos, calabaza bien panuda y malanga, y así que estén blandas las viandas, se le agrega pasas, almendras, un poquito de azafrán y unas cucharadas de alcaparras con vinagre y yerbitas. Luego que todo haya hervido bien, se deja aparte un rato y luego ya puede hacerse uso de él.

Mondongo cubano

Limpio como los anteriores y ablandado del mismo modo, se le echa yuca, boniato, malanga y plátanos pintones fritos en trozos y aplastados y vueltos a freír, para que queden tostados, luego que este todo cocido, se hace aparte una fritura de ajos, con una cabeza pelada, dos pimientos dulces y uno picante, dos cebollas y un puñado de perejil, con doce tomates quitadas las semillas, todo picado, después que esté todo frito se echa en el mondongo y se le agrega azafrán, cominos, alcaparras, ajos machacados, y agrio de limón; se deja cocer, se sazona de sal, y luego se verá que no hay plato con que compararlo.

Mondongo o menudo a la andaluza

Limpio como los anteriores, se pone a cocer con garbanzos, luego que esté cocido, se sazona de sal, y se echan en un mortero ajos, pimentón molido, unos granos de comino, y unas cortezas de pan tostadas, con una cucharada de aceite de majá y se mezcla bien, dejándolo hervir un rato y luego se podrá comer cuando se quiera servir, que estarán tan sabrosas que los convidados tras de las patas se han de comer las manos.

Otro de riñones

Se divide en tajaditas delgadas, se fríe con ajos un poco de manteca en una sartén y con un poco de harina; se cuece luego en una taza de vino y otra de caldo con perejil picado y un poco de sal, sin dejarle hervir, y después de cocido se sirve con un poco de zumo de limón que se le echa.

Albóndigas de carne

Se pica una libra de masa de ternera y otra de más de puerco, con perejil, cebollas, tocineta y ajos, se revuelve con un poquito de sal, pimienta y huevos batidos con un poco de harina; se amasa, y hecha la albóndiga, se van friendo en manteca, y luego se ponen a guisar en una salsa de perejil, ajos y huevos batidos.

Berenjena rellenas criollas

Primeramente se salcochan en agua y sal las berenjenas enteras, se dejan escurrir y después se parten a lo largo por la mitad, se le abren un hueco en el centro, se hace un picadillo con berenjenas cocidas, cebollas fritas, carne de ave que haya sido asada o guisada, un poco de hierbabuena, perejil y unos huevos duros; póngase al fuego todo para que se seque, se mezcla en una cazuela, meneándolo continuamente para que no se pegue, así que cuando está seco se aparta y mezcla pan rallado y queso, se rellenan perfectamente las berenjenas y se bañan en un batido que se tendrá preparado de huevo, sal y harina bien espeso. Se van friendo en una sartén, espolvoreadas con azúcar y canela, y quedará un plato inmejorable.

Calabacín relleno

A una calabaza de las pequeñas, pero que esté bien hecha, se le quita la cascarita de afuera; se le abre la corona, sacándole como una tapa, luego se le quitan las tripas para que quede bien limpia. Se hace un picadillo con carne cocida de ternera, puerco y aves, ocho huevos duros por libra de carne y sazonados con ajos, perejil, cebollas fritas, queso, pan rallado y especias finas, todo bien picado y mezclado. Se pone dentro de la calabaza hueca, se coloca en una cazuela con caldo de puchero, se pone al fuego por espacio de dos horas, que ya estará cocida, pero cuidando que no se deshaga. Luego se le echa la salsa de avellanas tostadas, pan tostado y remojado en el caldo, huevos, sal y especias, con algunas alcaparras y se sirve caliente.

Cebollas rellenas

Se hace el picadillo lo mismo que el anterior, después se le quitan a las cebollas con el cuchillo el corazón y cascos interiores, se van rellenando y se colocan en una cazuela con caldo, se cuecen y sirven con la salsa que se dijo anteriormente.

Tomates rellenos

Se escogerá una docena de tomates de los más grandes y abiertos, por debajo se vacían con una cuchara; a este líquido se le quitan las semillas pasándolo por un paño y se ponen en una cazuela con dos cucharadas de aceite, perejil, ajos, cebolletas y sal; sofríase y añádase una cucharada de manteca, migas de pan remojadas con caldo, pimienta molida, sal, unas raspaduras de nuez moscada y seis yemas de huevos duros. Déjese salcochar un poco y luego que esté frío y bien mezclado, rellénense los tomates, échese encima del relleno ralladuras de pan, póngase en una tortera, rocíense con manteca derretida y déjense cocer al fuego por encima y debajo.

Chayotes cubanos

Se toman seis chayotes que estén bien hechos y se ponen a salcochar con agua, y cuando ya estén se dejan enfriar y escurrir. Luego cada uno se divide a lo largo, en dos partes, y se le saca la pulpa o comida interior, sin romper la cáscara, que luego ha de servir. Esta pulpa se amasa perfectamente con una escudilla de azúcar blanca, cuatro cucharadas de mantequilla, un poquito de canela molida y cuatro huevos. Con esta masa se llenaran las cáscaras y se le echa por arriba un poco de galleta molida; se colocan luego en una sartén, con fuego por abajo y por arriba, hasta que se doren, con lo que se tendrá un bocado exquisito. Para servirlo se deja enfriar.

Otras misceláneas

Se toman carnes de todas clases y de aves, añádase un poco de jamón, píquese todo muy menudito y aderece con perejil, cebolletas, pan rallado y dos o tres huevos; amásese y háganse las albóndigas, fríanse con manteca, y luego se ponen a cocer con caldo de gallina, ajos, cebolleta y perejil; se sazona y de este modo puede servirse.

Picadillo:

Picadillo yucateco

Se pone al fuego una cazuela con tres onzas de manteca, se fríen cuatro ajos, una cebolla y una hoja de laurel. Después de medio frito, se echa una libra de carne picada menudamente, se deja freír un poco, y se le agrega sustancia de aves o de otra cualquiera, como dos escudillas, un poco de vino seco en que se haya desbaratado un poco de sal, y se deja cocer convenientemente hasta que quede medio seco, sirviéndolo con plátano maduro frito.

Picadillo con tomates habanero

Póngase primeramente una libra de vaca o de ternera a cocer en jarro y medio de agua y sal. Después de cocida, se saca y pica muy menudita, se sofríe aparte en cuatro onzas de manteca de puerco, seis dientes de ajos, media cebolla, dos ajíes dulces, seis tomates y un poco de perejil todo picado. Luego que está medio sofrito, se echa en la freidora la carne picada con una cucharada de vinagre, se revuelve bien y se deja freír, luego se echa un poquito de caldo que se sacó y se sirve en una fuente.

Picadillo cubano

Se hace con las carnes sobrantes del día anterior, de vaca y de ternera bien picadas. Se fríen primeramente dos cebolletas, seis ajos y dos ajíes dulces, una hoja de laurel y un poco de perejil, luego que está sofrito, se baten tres huevos con la sal suficiente, se echa sobre la fritura y se revuelve bien a fin de que quede desgranado el huevo. Luego que se considera que ya está frito todo, se echa la carne picada, se vuelve a revolver y cuando esté frita un poco, se puede usar.

Patas:

Pata con salsa a la prusiana

Después de limpias perfectamente, se salcochan, se le sacan los huesos y luego se envuelven con huevos batidos con harina y se fríen con manteca. Aparte, se fríen ajos, cebollas y pimentón en polvo, con un poco de harina. Se le agrega un poco de agua con sal suficiente, se echan las patas fritas y se deja cocer, sirviéndolas después.

Otro de pata, matancero

Después de echa la operación de limpiarlas, se cuecen con poca agua y sal, la suficiente para que cuando estén blandas, casi queden secas; entonces se le agrega sustancia de gallina a la que se agregará la fritura de una cebolla, un tomate, seis dientes de ajos picados y algunas alcaparras y pasas. Se deja hervir por espacio de media hora y quedarán excelentes.

Pata frita a la habanera

Cocidas las patas en agua y sal, se sacan, se le quitan los huesos y se parten en pedazos regulares, se ponen en una fuente y se adoban echándole vinagre, sal, pimienta y orégano. Luego que ya se considere que han podido tomar el adobo, se sacan y se dejan escurrir; luego se van mojando en un batido de huevos, con pan rallado y perejil picado, se fríen en manteca o aceite con lo que se podrán servir.

Hígado:

Hígado a lo cubano

Primeramente, es de advertirse que el hígado mientras más se tenga a la candela más duro se pone, por cuyo motivo todas las composiciones se hacen sobre crudo, para el menos tiempo que se pueda tener al fuego.

Córtese un hígado en rebanadas, que se pondrán en un sartén con ocho ajos, un puñado de perejil, tres cebollas picadas y seis onzas de manteca; póngase a un fuego vivo, añadiendo un polvo de harina. Cuando se vea que el hígado se pone duro, vuélvase y humedézcase con vino tinto, se sazona con sal, pimienta en polvo y un poco de agrio de limón, y cuando vaya a empezar a hervir se retira del fuego, quedando la salsa muy espesa. Se le añade un poco de caldo de puchero con lo que quedará exquisito.

Hígado a la habanera

Póngase el hígado después de quitado el pellejo, cortado en pedazos en una fuente, adóbese en vinagre, orégano y perejil, mientras tanto toma el adobo fríanse en una cazuela tomates, y si son de los cimarrones mejor, cebollas y pimientos o ajíes, con seis u ocho dientes de ajos pelados, todo picado, sazónese de sal y después de frito échese dentro el hígado

adobado con el adobo. Se deja hervir un poco y se puede servir con unos plátanos maduros fritos.

Hígado a la italiana

Se pone el hígado en una cazuela con un poco de aceite, se espolvorea con sal y pimienta molida, se revuelve, y luego que esté frito, se pone en una fuente, se le echa por arriba un poco de salsa italiana con agrio de naranja y además plátanos fritos maduros.

Hígado a la catalana

Un buen pedazo de hígado, méchese con tocineta y jamón. Póngase en una cazuela con dos o tres onzas de manteca, ajos seis dientes, dos hojas de laurel, tres clavillos, sal, tres escudillas de caldo de puchero y media botella de vino blanco, espúmese todo, se le vuelve a echar manteca por arriba, tápese herméticamente la cacerola, póngasele fuego por encima y cuídese que hierva lentamente. Cuélese la salsa después de cocido, se vuelve a poner al fuego la salsa sola hasta que disminuya la mitad, échele manteca que se deja ligar bien, y luego se le echa por encima al hígado cocido y se sirve.

Carne de Res:

Riñones de vaca a lo criollo

Córtese el riñón en pedazos pequeños, bien lavados. Póngase al fuego en una cazuela con dos onzas de manteca, sal, cinco granos de pimienta, medio manojo de perejil, dos cebollas, un tomate, un ají verde y tres ajos, todo bien picado; después de cocido se le añade un poco de vinagre y una escudilla de caldo, dejándolo cocer muy poco para que no se ponga duro, pues sucede lo mismo que con el hígado.

Tuétanos de vaca o de ternera

Estos tienen las mismas composiciones que los sesos, por cuya razón omito la repetición para aprovechar su lugar en otros compuestos.

Pata de ternera a lo cubano

Primeramente se limpian las patas sumergiéndolas en agua hirviendo, se raspan con un cuchillo quitándole bien el pelo y las pezuñas, luego se

ponen a cocer con agua, sal y garbanzos; y después de cocidas, se le echa una salsa compuesta con un puñado de avellanas tostadas, un poco de queso, perejil y seis dientes de ajos. Se mezcla con un poco del mismo caldo, se le deja hervir hasta que esté todo cocido y se podrá servir.

Costilla asada de ternera

Cortadas las costillas con masa, se lavan bien en agua fría, se ponen en las parrillas habiéndolas tenido antes un buen rato espolvoreadas con sal molida; mientras tanto ya se habrá hecho una salsa con manteca derretida, agrio de naranja y ajos machacados, untándose a las costillas con una pluma mientras se estén asando; luego que ya estén asadas, se le agrega a la salsa un polvito de pimienta, un puñado de perejil, ajos y cebollas picadas, se le echa por arriba, sirviéndolas enseguida calientes. Lo mismo se hace con las de carnero y de puerco.

Ropa vieja andaluza

En cuatro onzas de manteca de puerco y tres cucharadas de aceite, se pondrán a freír veinte o más tomates, tres cebollas, cuatro ajíes dulces, ocho dientes de ajos, sal y una hoja de laurel; se deja freír hasta que se enrolle el pellejo del tomate y salga el aceite por encima del recado. En este estado se le echa la carne de vaca o ternera de la olla del día anterior, deshilachada, se le agrega un poquito de caldo y unas goticas de vinagre, y quedara muy sabrosa.

Ropa vieja cubana

En cuatro onzas de manteca se deslíe una cucharada de harina, se echan después picados seis dientes de ajos, un poco de perejil, dos cebollas, cuatro tomates, dos pimientos, se dejan sofreír bien y se le echará media escudilla de caldo y otra de vino; con unas cuantas gotas de limón, se revuelven un poco y se le agregan las carnes de vaca y de ternera de la olla del día anterior deshilachadas. Se deja estar por espacio de un cuarto de hora, y si se saca se le echa un poco de caldo compuesto como se dijo, sirviéndola en una fuente, poniéndole por arriba lonjas de plátanos maduros fritos.

Ropa vieja habanera

Póngase en una cazuela cuatro onzas de manteca de puerco, se echan a sofreír ajos, perejil y ajíes dulces con una cebolleta, todo picado grueso,

después se le echa una cucharada de harina y un poco de sal, dos escudillas de caldo y una de vinagre, con la carne de vaca o ternera cocida o de la olla deshilachada, se deja cocer hasta que se embeba el caldo, y luego se sirve con plátanos fritos maduros por arriba.

Salpicón de vaca o de ternera

Cuézase un pedazo de jamón, dos libras de masa de vaca, con cuatro o cinco huevos con cáscara. Después de cocidos, se sacan los huevos se descascaran y se pican con la carne y el jamón, también se pican cebollas, ajos y perejil muy menuditos y se mezcla con el otro picado; luego se le echa por arriba aceite crudo, pimentón y pimienta molida, vinagre y algunos encurtidos con lo que queda muy sabroso.

Vaca compuesta a la reglana

En una cazuela se ponen cuatro onzas de manteca, dos hojas de laurel, medio manojo de perejil, dos gajitos de mejorana, seis dientes de ajos, dos cucharadas de pan rallado, la vaca cocida, en trozos pequeños; se pone a fuego lento, se tapa la cazuela con una tapadera de hierro en donde se colocará un poco de fuego, se deja estar como media hora o más, se añaden alcaparras y se sirve muy caliente, no dejando anticipadamente de sazonarlo con sal.

Otro estofado a la cubana

Primeramente después de lavada la carne de vaca o de ternera de masa (dos libras) la pondrás a asar en la parrilla y luego que esté asada la cortarás en pedazos del tamaño de una nuez: pondrás a la candela una cazuela y echarás dentro de ella cuatro onzas de manteca de puerco con seis dientes de ajos y cuatro cebollas picadas, las freirás y después de fritas le echarás tres dientes de ajos, sal, un puñado de perejil, ocho granos de pimienta, dos clavillos, una rajita de canela y cuatro hebritas de azafrán, todo bien majado, lo que echarás encima de la fritura y juntamente los pedazos de carne cortados, luego verterás más de media botella de vino seco o tinto, cúbrela como se dijo en el anterior y después que este ya el cocido que tardará veinte minutos, le echarás un poco de agrio de limón.

Ternera estofada a la española

En una cazuela se pondrán cuatro onzas de manteca con la que se sofreirán zanahorias, cebollas y seis dientes de ajos. Luego que esté

sofrita, se le agrega sal, seis granos de pimienta, dos clavillos y un poco de perejil, todo bien majado. Humedeciéndola con un poco de caldo común, un poquito de vinagre y el zumo de limón, se echa dentro de la cazuela con la carne cocida cortada en pedazos, se revuelve bien y se pone a un fuego lento por encima, y pasada media hora que estará todo ya cocido se podrá servir y probarás un bocado exquisito.

Estofado de vaca a la habanera

Se pone en un puchero o cazuela la carne de vaca cortada en pedazos regulares con tres o cuatro cebollas, tres granos de clavillos, seis granos de pimienta molida, dos cabezas de ajo sin pelar, una hoja de laurel, un poco de orégano, un vaso de vino seco, un poco de perejil picado y tres onzas de aceite por libra de carne; se coloca la cazuela a fuego lento, menéese el contenido a cada rato que estará tapado como se dijo anteriormente, y luego que se considere cocido del todo, se apaga y puede servirse.

Otro estofado de tierra adentro

A una libra de lomo de ternera se le introduce en la masa unos pedacitos de tocineta, póngase en una cazuela con cuatro onzas de manteca, hágase cocer a fuego lento bien tapada la cazuela hasta que tome color, añádale un poco de agua, vino generoso o seco, sal, una hoja de laurel, un polvito de pimienta, hágase cocer a fuego lento por espacio de dos o tres horas y agréguenseles dos papas que se habrán salcochado y desleído con un poco de agua con lo que podrás usar de él, que gustará mucho.

Estofado bayamés

Cortarás de pierna de ternera dos libras en pedazos atravesados y no al hilo, cuécelas en agua con sal, luego la freirás con cuatro onzas de manteca y así que esté ya frita le echarás en la misma cazuela con un poco de azúcar, vino seco, medio vaso, tres hojas de laurel, cuatro cebollitas pequeñas enteras, seis dientes de ajos y una rajita de canela. Lo dejarás cocer todo, y si se seca mucho le agregarás un poquito de agua, y te quedará muy sustancioso.

Guisado con pebre vinatera

La carne de pierna de ternera es la mejor para guisados, por lo que se cogerá una libra de vaca, cortada en trozos regulares. Se ponen en una

cazuela con sal, dos hojas de laurel, tres onzas de manteca, se sofríen un poco, luego se machacan ajos, pimienta y unas hebritas de azafrán, se desleirá en agua y se echa todo en una cazuela. Se agregarán dos o tres tomates, una cebollita y un poco de perejil, todo picado, dos cucharadas de aceite, una escudilla o dos de caldo. Se pone a cocer a fuego lento, luego se sazona de sal y se le echan las especias que se quiere y se tendrá un guisado que el que no sea político se chupará los dedos.

Guisado de monte

Se toma una libra de carne de vaca, se lava primeramente y se corta en pedazos, se echa en una cazuela con cuatro onzas de manteca, así que cuando está medio frito se saca y en la manteca que queda se fríen seis dientes de ajos, dos cebollas y dos ajíes dulces con un poco de harina. Luego que esté frito, se le echa un poco de caldo, dos gramos de pimienta y dos clavos machacados, una cucharada de vinagre y la carne, se deja cocer bien y se tendrá un guisado sabroso de monte.

Otro guiso de ternera americano-costa-firmeño

Se pone en una cazuela, sal, cinco granos de pimienta molidos, un poco de mostaza y una cucharada de vinagre. Se bate todo, se añade perejil, cuatro dientes de ajos y pepinillos o alcaparras; todo picado, se le añade tres cucharadas de aceite, haciendo cocer en este conjunto una libra de ternera cortada en pedazos pequeños y se tendrá un guisado de primer orden.

Vaca frita criolla

Se cortan una o dos libras de vaca en lonjas de un dedo de grueso, se machaca con la mano de mortero, se le echa un polvito de sal y se echa a freír. Esta se sirve con arroz blanco y rueditas de plátanos verdes y pintones fritos.

Embozado habanero

Se toman dos libras de vaca o ternera y una libra de masa de lomo de puerco. La ternera se corta en capas de medio dedo de grueso y lo restante se pica con la carne de puerco y un poco de jamón. Se adoban en una fuente las capas y picadillo con vinagre, orégano, pimienta, diez granos, tres clavillos y una rajita de canela, todo molido, y sal, se deja en infusión hasta que tome bien el adobo. Después se echa el picadillo en las

capas, se envuelven bien y se amarran con un hilo de cañamazo y se pone al fuego en una cazuela con el adobo del vinagre y unas cuantas cucharadas de manteca, se deja cocer. Luego que se ve que pueden estar medio cocidas, se les echa unas rebanadas de cebollas, y acabando de cocerse todo, ya puede servirse que no dejarán los convidados ni raspitas

Vaca frita habanera

Se parte la carne de ternera o de vaca en trozos del tamaño de un limón y se ponen a salcochar con poca agua, sal, orégano y zumo de naranja agria y cuando esté, que tarda generalmente media hora, sáquense y macháquense los trozos de carne para formar lo que generalmente se llama penca. Enseguida se pone al fuego en una freidora un poco de manteca, se quitan los ajos y se fríen las pencas de carne que así quedan muy tiernas y sabrosas.

Con mojo:

Se hace por separado el mojo, que es una fritura de ajos, tomates, cebollas, ajíes dulces, con manteca y sal, luego que está se echa por arriba a la vaca frita y se sirve del mismo modo o con casabe humedecido en agua, plátanos verdes o asados.

Sesos:

Sesos de vaca a la española

Quítese la sangre cuajada y la tela que cubre los sesos, póngase en agua templada para que suelten las partículas sanguinolentas; después se ponen a cocer con dos cucharadas de manteca, un vaso de vino y dos escudillas de caldo, chayote, un poco de perejil, dos cebollas, laurel, pimienta ocho granos, sal y un poquito de orégano. Después de cocido, se le echan otras cebollas enteras, fritas con manteca y envueltas con harina, se deja cocer un poco y después se puede servir.

Sesos de ternera a la cubana

Después de limpios, se lavan con sal y vinagre, se cuecen en una cacerola con manteca en donde se hayan fritos unos ajos, un vaso de vino blanco, dos escudillas de caldo de sustancia o de puchero, un poco de perejil, cebollas y un poco de zumo de limón. Después de cocidos, se cortan en pedazos, se remojan en huevos batidos con harina y se fríen, se vuelven a

echar en la salsa y se sirven guarnecidos con perejil frito por arriba y plátanos fritos maduros partidos en lonjas.

Sesos a la matancera

Preparados como se dijo anteriormente, póngase a cocer en una cazuela en que se habrán frito con manteca ocho dientes de ajos y cuatro o seis cebollas enteras hasta dorarse, al mismo tiempo de poner los sesos se agrega medio vaso de caldo y otro de vino, un ramito de perejil y otro de hierba buena, se deja cocer un poco, y se sirve adornado con plátanos fritos cortados en ruedas verdes y pintones, que creo sea poco un platanar para comer el guiso.

Sesos a lo santiaguero

Preparados y lavados como los precedentes, se cuecen en caldo de gallina con un poco de perejil, ajos y cebollas, picado todo, con huevos duros cortados en rebanadas. Se sazona, se le echan unas cuantas gotas de zumo de limón y, después de cocido, se sirve y se verá una cosa sabrosa.

Sesos a lo pinero

Limpios y quitada la tela que cubre los sesos, se cuecen con agua y sal. Después de cocidos, se cortan en rebanadas muy pequeñas y se van mojando con huevos batidos con harina o pan rallado, perejil, cebollas y ajos muy picados, y se freirán en manteca o aceite y luego se espolvorean con polvos de canela por arriba.

Sesos a lo tierra adentro

Hecha la primera operación como se tiene expresado para limpiarlos, póngase a cocer en agua, sal y vinagre durante un cuarto de hora. Luego se sacan y se ponen en otra cazuela con manteca, ajos y zumo de limón, ruedas de plátanos medio pintones fritos, cebollas, una escudilla de caldo, medio vaso de vino seco, un polvo de pimienta y tres o cuatro huevos duros partidos por la mitad. Se dejan cocer una hora, se sazonan y se sirve con plátanos verdes asados.

Sesos a la veracruzana

Limpios y cocidos como se tiene dicho, se sacan y cortan en pedazos regulares, se van mojando en un batido que se tiene hecho aparte con tres

huevos, manteca derretida, sal, pimienta, nuez moscada rallada y pan rallado. Se van friendo hasta que queden bien doraditos, se colocan en una fuente, añadiéndoles por arriba una salsa de tomates un poco clara, con sus correspondientes plátanos fritos maduros.

Lengua:

Lengua compuesta

Límpiese bien y póngase en agua hirviendo como una media hora, se le quita el pellejo, córtese en rebanadas y póngase en una cazuela con manteca, sal, pimienta, especias, perejil, dos o tres cebollas y ajos, todo picado, y unas alcaparras. Se deja sofreír bien y se le agrega dos escudillas de caldo, o tres, se deja cocer como dos horas, añadiéndole caldo si fuera necesario. Luego que esté cocida, se le agrega alcaparras con su vinagre y queda muy sabrosa.

Lengua a la criolla

Después de limpia la lengua y quitado el pellejo, córtese en ruedas, cuézase en agua con sal, cuélese el caldo y vuélvase a echar con la lengua y dos vasos de vino tinto o blanco, cebolletas fritas en manteca con un poco de harina y unos huevos duros cortados en rebanada Sazónese, échele un puñado de perejil, se deja cocer un poco hasta que este blanda y se tendrá un plato exquisito.

Lengua a la habanera

Después de limpia la lengua y quitado el pellejo, córtese en ruedas, cuézase en agua con sal, cuélese el caldo y vuélvase a echar con la lengua y dos vasos de vino tinto o blanco, cebolletas fritas en manteca con un poco de harina y unos huevos duros cortados en rebanada Sazónese, échele un puñado de perejil, se deja cocer un poco hasta que este blanda y se tendrá un plato exquisito.

Lengua asada a la granadina

Acondicionada como se tiene dicho, póngase a cocer enseguida con dos cucharadas de caldo, dos de vinagre, dos onzas de manteca, un poco de perejil, sal, una cebolla y dos clavillos, tres granos de pimienta en polvo. Déjese cocer por espacio de tres cuartos de hora, sáquese y póngase en

el asador untándole manteca, y luego que esté doradita se sirve con una salsa picante.

Lengua a la veracruzana

Después de haberla preparado, se corta en pedazos, luego se pone en una cazuela o cacerola, con seis escudillas de caldo, cebollas, perejil, un poquito de orégano, otro de culantro, sal, cinco granos de pimienta, dos clavillos, un ají dulce y unas alcaparras con una hoja de laurel. Se deja cocer hasta que esté blanda y estando a punto, se puede servir, bien con plátanos verdes fritos o con casabe también frito, que es cosa muy sabrosa.

Lengua mechada a la cubana

Bien limpia primero, se deja entera y se mecha con jamón. Se pone en una cazuela con cuatro onzas de manteca, dos cebollas cortadas en pedazos, tres ajíes dulces, perejil, laurel, sal, tres granos de pimienta en polvo y ajos, todo se moja con un vaso de vino y caldo. Se coloca la cazuela sobre fuego lento con brasas encendidas sobre su cobertera, al cabo de hora y media o dos, que ya estará en su punto, se saca la lengua, se corta a lo largo y se sirve con la misma salsa o con otra.

Puerco:

Puerco frito a lo habanero

Se pone la carne de puerco cortada en pedazos en una fuente y se adoba con vinagre, sal, ajos, orégano y polvo de pimienta. Luego que tiene tomado el adobo, se echa a freír y quedará muy sabrosa. Se servirá con plátanos fritos, verdes o pintones y arroz blanco.

Carne de puerco frita a lo montuno pinero

Primeramente se sala perfectamente. Luego que tiene tomada la sal, se corta en pedazos regulares, se pone en una cacerola o caldero al fuego con bastante manteca y así que esté bien caliente se echan las tajadas de puerco. Así ya fritas estas, se sacan y ponen en una fuente; enseguida en el mismo caldero se echan rebanadas de plátanos verdes y pintones o bien trozos; después de fritos se colocan por encima de la carne de puerco o separados y se sirve con arroz blanco.

Puerco ahumado del monte

Después de lavado bien el puerco, se tasajea, cortándolo en tiras que no se queden separados, se sala y deja escurrir poniéndolo al sol por un día. Después se coloca en unas horquetas formando una capa, se coloca encima de unas brazas, y encima de estas se echan unas hojas verdes de guayabos para que formen humo. Se deja estar el puerco al humo hasta que se ponga dorado y después se puede usar para lo que se quiera. Lo mismo se puede hacer en casa con un pedazo poniéndolo en unas parrillas algo altas y queda lo mismo.

Lechón tostado a lo guajiro

Se coge un lechón gordito, se mata y se pela bien con candela, raspándolo con un cuchillo o bien con agua caliente. Luego que se abre por la mitad, por parte de la barriga y pecho, se le quitan los intestinos o tripas y demás menudencias, se lava perfectamente; después se acaba de dividir, se coloca cada parte en un espicho hecho de varas de yaya, se ponen dos horquetitas clavadas en tierra, se pone en medio el fuego y luego el espicho clavado en las horquetas, de modo que quede la parte del lechón encima del fuego en donde se le está dando vueltas hasta que quede tostado con un color dorado, y se sirve con una salsa de agrio de naranja, sal, ajos, perejil y cebollas picadas menuditas, con plátanos verdes, asados o fritos, según el gusto de cada uno. También si se quiere se tuesta al horno, pero entonces se le echa la salsa por arriba y queda muy sabroso.

Cochifrito cubano

Se pone cordero o venado pequeño, se le quita el pellejo, se le sacan las tripas y se botan; y las demás menudencias, después de lavadas, se pican con tocineta, jamón, perejil, hierbabuena, ajos, mejorana, cebollas, especies finas, pimienta y culantro, bien machacados, huevos duros y alcaparras. Se rellena por dentro, untándole antes manteca por fuera también y sal, se cuece, y luego se pone en una cazuela a hervir con manteca, vinagre y orégano hasta que esté cocido en un fuego lento, y se verá qué bocado tan exquisito resulta, que se ignoraba hasta que lo ha descubierto el cocinero cubano.

Tocineta de monte a lo pinero

Se coge un puerco regular, que no esté muy gordo, después de muerto, se raspa, flameándolo o con agua caliente, luego se abre y se quitan todas las menudencias, como igualmente todos los huesos, sin carne, hecha esta operación, lavado y enjuagado con una esponja, se le dan unas cuantas cuchilladas a las masas para abrirlas, se espolvorea primero con sal, luego con especias finas pimienta y orégano, todo bien molido; que quede todo bien cubierto, y se le rocía perfectamente con agrio de limón; se saca al sol y se deja hasta que se vaya impregnando la composición entre las masas; si se ve que en el primer día se absorbe la composición, se le vuelve a echar de nuevo, y a los tres días que se saque al sol, queda echa una tocineta, que se puede comer sin más composición; pero regularmente se fríe, y queda muy rica, se conserva muchísimo tiempo, sin que se ponga mala.

Carnero:

Albóndigas de carnero

Se picará una libra de masa de carnero, un pedazo de tocineta, perejil y ajos, pan rallado, queso, todas las especias, azafrán, cuatro huevos crudos y sal; lo amasarás todo bien en una fuente, luego que tengas hechas las albóndigas, se echan a cocer en caldo, agregándoles unas avellanas tostadas que se deslíen con el mismo caldo y un poquito de zumo de limón; se deja dar un hervor y quedarán exquisitas.

Cabrito o carnero en pebre

Se pone en una cazuela una libra de carne cortada en pedazos, con aceite o manteca, ajos y hojas de laurel, se sofríe todo con sal, pimienta y clavillos, luego se le echa la cantidad de agua o caldo para que se cueza hasta ponerse blando. Se machaca perejil, ajos y unas almendras, se deslié todo con vinagre y se le echa por encima, dejándolo hervir, de este modo se verá qué guisado tan delicado.

Carnero verde guariqueño

Se cogen ajos pelados hasta que estén dorados, una hoja de laurel, un polvo de pimienta molida y un poco de harina de flor, con la carne cocida o de la olla, luego se le echa como medio jarro de agua, se sazona de sal, y

se deja hervir y de este modo se tendrá un guisado violento y sabroso en caso de apuro.

Estofado de carnero a la española

Se tomará carne de piernas de carnero, como dos libras, se cortará en pedazos como nueces, se freirá con manteca de puerco, se sacará de la cazuela y con la manteca que quede se freirán cuatro cebollas cortadas y seis dientes de ajos. Luego se echará la carne dentro, y encima se echará más de media botella de vino blanco o seco, se majará en un mortero cuatro dientes de ajo, un poco de perejil, ocho granos de pimienta, dos clavitos y una rajita de canela con la sal suficiente. Luego que estén bien majados, se echan dentro de la cazuela, se tapa esta con un papel y encima una cazuela con agua, de modo que no salga vapor alguno. Se pondrá a cocer a fuego lento dándole algunas vueltas hasta que esté cocido y estándolo se vuelve a sazonar y si hubiese quedado algo seco se le echará un poco de caldo común con lo que quedará hecho un estofado muy apetitoso.

Conejo:

Conejito guisado

Desollado y limpio sin mojarlo, se sobreasa bien en las parrillas; se corta en pedazos, se sofríe con aceite crudo, perejil, ajos y pimienta. Se añade agua caliente y cuando esté medio cocido se le echa laurel, clavillos, una rajita de canela, alcaparras, sal y un poquito de zumo de limón. Se deja cocer un poco y se puede servir.

Conejo a la candonga

Se toma el conejo despellejado, se hace pedazos, se fríe en manteca con un poco de sal. Se machacan avellanas tostadas con un poco de pan remojado, unos dientes de ajos, perejil, todas las especias, un vaso de vino o aguardiente y una taza de caldo. Se echan los pedazos de conejo frito, se deja hervir todo junto, se sazona y se puede servir.

Conejo al yeyo

Cortado en trozos, se pone en manteca a sofreír con perejil, cebollas, ajíes verdes, tomates, ajos, todo picado; se le añade una escudilla de vino y otra

de caldo después que está sofrito. Se sazona con sal y pimienta en polvo, se deja cocer hasta que se ablande y luego se podrá servir.

Fricasé de conejo

Córtese en pedazos el conejo después de despellejado. En una cazuela se fríe con manteca un poco de jamón cortado en pedazos y los del conejo, después se le echa una cucharada de harina, dos escudillas de caldo y una de vino seco, un poquito de pimienta en polvo, unas ralladuras de nuez moscada, doce cebollas; tómese un poco de perejil, se deja cocer y después que esté blando, se le puede echar unas rueditas de papas fritas.

Conejo con vino sin agua

Después de quitado el pellejo, se cortará en trozos y se pone en remojo en vino seco a fin de que desangre bien. Después se saca y se fríe con manteca; luego que esté bien frito se fríen unas cebolletas y se echan en la cazuela, agregándole de todas las especias menos azafrán, con dos dientes de ajos machacados, sal y una hoja de laurel, y, al mismo tiempo, se le echará el vino en que estuvo en remojo el conejo. Se pone la cazuela al fuego, que cueza un par de horas, se sazona y quedará de un gusto delicado.

Chorizos y Morcillas:

Sangre quemada criolla

Cuando se recoge del puerco que se acaba de matar, se tiene cuidado de estarla batiendo sin parar, para que no se cuaje o coagule y para que en algún descuido no acontezca. Se le echa dentro de la cazuela unas pajas de maíz, luego se pone al fuego y se sazona de sal, se deja recocer y se le echa especias finas; a muchos les gusta con dulce, que no hay más que echarle azúcar, meneándole un poco para que la tome. Se sirve con plátanos fritos maduros.

Morcilla de sal criolla

Se hace la misma operación que para la sangre quemada, se tienen ya cortadas las tripas que van a llenarse, amarradas de una punta se les echa la sangre que ya estará compuesta con las especias tostadas y molidas y algunos pedacitos de gordo cortados menuditos, se rellenan bien, se amarran y luego se ponen a cocer en agua con sal, después de cocidas, se fríen en pedazos cortados con una salsa de tomates.

Morcilla a la española

Se pelan veinte cebollas, se pican y sofríen en cuatro onzas de manteca, después se aparta la cazuela y en frío se le echa una libra de gordo de puerco solamente, libra y media de sangre, perejil bien picado, pimienta, sal y especias molidas, todo bien mezclado; se sazona y después se llenan bien las tripas que se tendrán preparadas para hacer las morcillas, luego se pondrán a cocer en agua hirviendo, se pican con un alfiler para que no queden crudas, si al picarlas sale manteca, es prueba de que ya están cocidas. Entonces se sacan del agua, se enjugan con un lienzo, se untan con un poco de manteca derretida. Si se quiere hacer uso de ellas, se pone a asar a las parrillas, se corta en pedazos y se le echa la salsa que se quiera.

Morcilla cubana

Se toman diez cebollas blancas, se cuecen en un poco de agua, se sacan y escurren perfectamente, pónganse a sofreír en cuatro onzas de manteca. Píquese tocineta y carne de ave asada, mézclese con pan rallado, seis yemas de huevos, sal, seis granos de pimienta y échense donde están las cebollas. Mézclese todo, se hacen las morcillas y se cuecen como las anteriores. Cuando quieran servirse se fríen o asan y la salsa que se quiera.

Butifarra a la criolla

Se toman dos libras de carne de puerco de masa limpia, se pican bien menuditas, se mezclan con ocho granos de pimienta, diez dientes de ajos, un par de rajas de canela, cuatro clavillos, un poco de anís y sal, todo en polvo, se llenan las tripas que ya se tendrán limpias, amarrándolas en distancias de ocho dedos, luego se cuecen en agua, vino o sambumbia que esté hirviendo, dejándolas poco tiempo y se sacan inmediatamente. Se sirven fritas y adornadas con plátanos fritos en lonjas, pero que sean pintones o maduros y arroz blanco.

Longaniza habanera

Antes de picar la carne, que se buscará que sea masa y lomo, se pone a adobar por un término que pueda tomarlo, en vinagre, hojas de laurel, ajos machacados, orégano, pimienta y culantro. Se pica la carne cuando haya

tomado el adobo, se llenan las tripas, amarrándolas a cortas distancias. Por lo regular se sirven fritas.

Longaniza cubana

A la carne adobada como se dijo en la anterior, se le agrega cebolla picada ya cocida, un poco de perejil y especias finas, y quedan tan exquisitas que no tienen comparación.

Longaniza macurigeñas

Para esta clase se escoge la misma clase de carne pero que no tenga gordo alguno, se pica y se mezcla con clavillos, pimienta, canela, nuez moscada, sal, un poquito de orégano, vino seco bueno, especias molidas, y se deja estar por un rato, luego se llenan las tripas del mismo modo que se tiene dicho y quedan de un olor que al más desganado le provoca comerse una docena.

Longaniza trinitaria

Para estas, es necesario que la carne tenga gordo, tienen la misma composición que las macurigeñas, solamente que se le agrega, además, unos tres o cuatro huevos batidos con el vino, nata de leche con un poco de pan rallado, se mezcla bien con una paleta de palo y se llenan las tripas como se tiene dicho, y quedarán sabrosísimas.

Butifarras blancas catalanas

Se toman dos libras de masa de puerco y otra de gordo, se pican y sazonan con sal, pimienta, clavillos y nuez moscada, se llenan las tripas y se cuecen con agua como se hace con todas, y luego que están cocidas se cuelgan para que se sequen.

Longaniza de vich

Ha de elegirse carne de puerco de masa y de lomo, se corta menudita,
se le pone sal y pimienta molida, después se llenan las longanizas lo más apretado que sea posible en las tripas gruesas del puerco, se cuelgan en paraje fresco y ventilado, hasta que estén secas y entonces se guardan para el uso.

Chorizo de Extremadura

Estos chorizos tienen dos partes de carne de puerco y una de vaca, se pican y mezclan muy bien y luego se sazona con sal, pimentón dulce, orégano y ajos machacados. Se amasa bien y se deja estar de este modo por espacio de veinte y cuatro horas; al día siguiente se llenan las tripas en donde se van a hacer, se amarran del tamaño que se quiera y luego se cuelgan, bien en donde les dé humo hasta que se sequen bastante, poniéndolos después en manteca para que duren mucho tiempo y se endurezcan.

Salchichón

Tómense dos libras de carne de puerco, de masa, una de vaca y otra de puerco, gordo o tocineta; las dos primeras se pican bien y la segunda se corta en pedacitos; se sazona echando poco menos de una onza de sal por libra de carne preparada, media onza de pimienta molida y un adarme de sal de nitro, también por libra de carne, se mezcla todo lo mejor que se pueda y se deja estar hasta el otro día. A la mañana siguiente se llenan las tripas de vaca gruesas que se tendrán ya preparadas, se aprietan bien con un mazo de madera, y cuando estén bien llenas se atan fuertemente. Luego se dejan por espacio de cuatro días en una tina bañadas en una salmuera con una parte igual de nitro y la que se empleó anteriormente; luego se sacan al humo y se bañan con heces de vino, en que se haya hervido salvia, tomillo, laurel y albahaca por otros cuatro días. Luego que están secos, se envuelven en papel para conservarlos en ceniza.

Salchichas

Tómese una libra de lomo de puerco de masa y otra de gordo, se pican bien, se sazonan con sal, pimienta molida y un poco de orégano, se envasa en las tripas y se amarran en distancias regulares, se meten en agua hirviendo, se dejan cocer y luego ya pueden usarse fritas o azadas, según el gusto de la persona

Molletes rellenos criollos

Se cogen los panes de telera o redondos, partiéndolos por una punta los primeros y los segundos abriéndoles un hueco suficiente por arriba para sacar el migaron, luego se hace un picadillo de carne de puerco y se pone a cocer con sal, pasas, almendras y alcaparras con su mismo vinagre; si está cocido se saca y con la salsa que queda, se remoja el pan, también

se remoja con agua endulzada, se rellenan con el picadillo, cubriéndolos todos con un batido de huevos con harina o pan rallado, de este modo se fríen; luego a la salsa que quedó se le agrega la manteca en que se han sofrito, cuatro tomates, dos cebollas y dos ajíes dulces, todo picado, se deja cocer y así que está cocido se espesa con una o dos yemas de huevos batidas, se le echa a los panes por arriba, y queda un plato muy apetitoso.

Molletes de papas

Hágase en todo lo mismo que la anterior, usando papas grandes en lugar de plátanos, y en la salsa, igualmente se espesa con papas y malangas majadas.

Molletes cubanos

Tómese cuatro plátanos pintones machos, pártase cada uno en dos pedazos y póngase a salcochar con agua y sal, cuando ya estén, se le quitará la cáscara y se abrirá en cada pedazo un hueco en forma de canal, cuya cavidad se llenará con el picadillo hecho en la forma siguiente: se toma media libra de carne de puerco de masa limpia, se pica perfectamente y se echa en una cazuela con dos onzas de manteca, ocho tomates partidos y quitadas las semillas, cuatro dientes de ajos picados, un poco de sal, veinte alcaparras, veinte pasas, veinte almendras, el zumo de media naranja agria y media escudilla de agua; se pone al fuego meneándolo algunas veces, y cuando se haya consumido el caldo de este compuesto, se podrá tomar para rellenar el hueco de los plátanos, cubriendo el relleno con los residuos que se sacarán de los mismos plátanos; se envuelven con huevos batidos con un poco de harina de castilla, se fríen y luego pueden servirse bien secos o con la salsa siguiente: se toma un plátano macho bien verde, se pela y se les restriega limón, se pone enseguida a salcochar y cuando esté bien, se maja perfectamente en el mortero, se echa en una cazuela en donde se tendrán dos escudillas de caldo de la olla o de puchero y se disuelve bien; aparte se pondrá a freír en una onza de manteca, ocho tomates picados sin semilla, cuatro dientes de ajos majados, la mitad de un ají dulce picado, unas pocas alcaparras y una cebolla partida, cuando esté este sofrito, se echa sobre lo que se tiene en la cazuela agregándole un poco de sal, unas gotas de limón y dos yemas de huevos bien batidas, dejándolo un rato al fuego para que cuaje. Esta salsa, echada sobre los molletes explicados, forma un compuesto sabrosísimo.

POSTRES

Arepa cubana

Se hace con maíz seco, ablandado en agua y ceniza, pelado y limpio; se maja o se pasa por la piedra y a esta se le agrega anís, azúcar y manteca; se cuece en una tartera o en el horno, hasta que se dore.

Albóndigas reales

Se majan doce yemas de huevos duros, seis onzas de almendras limpias, una onza de canela y dos bollos de cusubé. Esto se amasa con un poco de agua de azahar, un poco de pimienta molida, dos clavillos de especias y ajonjolí tostado. Se tiene una tabla untada con harina y azúcar en polvo, en ella se van poniendo las albóndigas según se vayan haciendo, enseguida se fríen en manteca caliente después de envueltas en una capa de huevos batidos, y luego se echan en el almíbar hecha con agua de azahar, ajonjolí y almendras tostadas, pasas y pedazos de cidras confitadas; estando esta almíbar de medio punto se le echarán las albóndigas y al poco rato se apartarán del fuego, sirviéndolas con un poco de vino de Jerez cuando estén frías.

Buñuelos de maíz veracruzano

Una libra de harina de maíz bien cernida, como para tamales, se deslíe en leche proporcionada a que quede espeso. Se sazona de sal y una onza de manteca. Se pone a cocer todo junto hasta que se haga una bola dura, después se aparta y se deja enfriar para echarle los huevos que se necesiten hasta que quede la masa suave; cuando lo esté ya bien, se hacen buñuelos, que se irán friendo en manteca bien caliente y luego se servirán con almíbar

Buñuelos griegos

A una botella de leche, se le echa una libra de almidón, se cuela por una servilleta, se le echa media libra de azúcar en polvo y un poco de anís. Se pone a fuego a cocer y conforme vaya cuajando se le va untando un poco de manteca para que no se pegue; así que se advierta que está cocida, que huele a tamal, se envuelve en una servilleta para que se enfríe y se le echan doce huevos o más si fueren necesarios, para cuyo efecto de prueba se hace una bolita y se echa en la manteca a freír; si tiene migajón, se aumentan huevos y si queda hueco, no lo necesita; luego se

hacen los buñuelos y se fríen, poniéndoles un poco de almíbar o bien secos para comerlos con chocolate.

Buñuelos de leche

Se mezcla bien una libra de almidón con un jarro de leche; se cuela y se le echa un poco de sal y dos cucharadas de manteca. Esto se pone a cocer hasta que forme masa; entonces se deja enfriar y se le echa poco a poco cuatro huevos batidos, una cucharada de agua de azahar y un poco de ajonjolí, así que está todo bien mezclado se van haciendo los buñuelos y friéndolos. Se sirven con almíbar.

Bocado habanero

Preparada la leche, como se tiene dicho anteriormente, se echa en una fuente, donde se le agregan seis yemas de huevo batidas, luego se cortan capas de panetela, se rocían con buen vino moscatel, se polvorean de canela fina molida y se van echando en la fuente, hasta que se embeba toda la leche y luego se quema como se dijo arriba, dorándolo con un batido de una yema de huevo, una cucharada de mantequilla y azúcar molida.

Bollo de mina

La misma masa anterior se divide en trozos y se envuelve en hojas tiernas de plátano, se amarran con hilo cada uno de los bollos que se forman y se cuecen en agua y sal.

Chongos poblanos

Se hace almíbar subida de punto con una libra de azúcar y cuando se vaya enfriando se le echa media libra de mantequilla, cinco huevos bien batidos y se revuelven con el almíbar; se desbarata con leche y queso fresco un medio de acemitas y otro de panetela, mezclándolo con lo anterior; luego se echa todo en una tartera untada de mantequilla, agregándole un poco de canela, pasas, almendras y ajonjolí tostado. Se le echa por arriba un poco de almíbar batida con huevos y enseguida se pone a dos fuegos lentos para que se cuaje. Luego que esté cocido, que se conocerá metiendo la punta de un cuchillo, si sale limpia, entonces se aparta del fuego y después se sirve, polvoreándola con azúcar y canela molida por encima.

Cusubé

Se hace con partes iguales de almidón y azúcar blanca. Se le agrega huevo, anís, vino seco y manteca, a fin de formar una masa blanda, la que en piloncitos se pone en papel y se dora en la tortera.

Dulce con leche:

Natilla criolla

Se toma un jarro y medio de buena leche, una libra de azúcar, ocho huevos, media libra de harina, una astilla de canela, una cascarita de limón y unos granitos de anís. Se mezcla bien todo y se pone al fuego, sin dejar de menearlo, hasta que haya dado dos hervores; luego se aparta y echa en una fuente y se polvorea con canela.

Arroz con leche cubano

Tómese una libra de arroz blanco y después de bien lavado se pone en una cazuela con sal, dos tazas de leche, una astilla de canela y un pedazote de corteza de limón; se deja cocer teniendo prevenido un jarro de leche para cuando empiece a hervir; se le agrega un poco de ella conforme el arroz lo vaya necesitando, y cuando esté casi cocido se le echa una libra de azúcar, sin dejar de menearlo, cuando está cocido se pone en una fuente y se polvorea de canela.

Leche quemada

Se toma medio jarro de leche y se pone a hervir con una escudilla de azúcar blanca, dos astillitas de canela o una de cáscara de limón verde, según se quiera. Después de cocida y fría, se le echan seis huevos batiéndolo con un molinillo para que se una bien; échese esto dentro de una fuente onda y póngase en una vasija mayor que tenga agua, la que se pone al fuego, pero de modo que cuando hierva no pueda entrar dentro de la fuente donde está la leche. De este modo cuajará, y luego se quema por encima con la tortera o una hojalata con candela por arriba.

Leche imperial

A dos jarros de leche, se le echan veinte yemas de huevos y dos cucharadas de almidón; esto se cuela y después se le agrega media libra

de almendras bien molidas y desbaratadas antes en un poco de leche y media libra de azúcar en polvo; se pone al fuego y se le deja tomar punto de manjar blanco.

Dulce de leche

Se corta la leche con zumo de limón, se le quita la mitad del zumo y en el resto se echa azúcar con unas astillas de canela, puesto al fuego se le da punto.

Bocadillo de leche

A un jarro de leche se le echa libra y media de azúcar y dos cucharadas de agua de azahar, se le da el punto de caramelo, luego se echa en una mesa a que se enfríe y se divide en tableritos y se secan al aire. Cuando se está haciendo, se ha menear continuamente.

Dulces con frutas:

Dulce de palmito

Se hace del corazón del cogollo de la palma real, que es bastante tierno; se salcocha en agua cortado en trocitos, y luego se echa en almíbar a medio punto, sazonando con agua de azahar, cáscara de limón verde y canela, se deja al fuego hasta que tome punto el almíbar.

También se come dicho palmito en ensalada, para lo cual se salcocha, se escurre y se aliña con aceite y vinagre. Ambos platos son muy sabrosos

Guayabitas del Pinar

Se hace del mismo modo que el de jagua, véase este, pero no se parten sino se dejan enteras.

Merengues de almendras

Se baten seis claras de huevos y dos onzas de azúcar en polvo, haciéndolo evaporar todo sobre ceniza caliente y meneándolo de continuo; se le añaden cuatro onzas de almendras dulces echas pasta. Concluida la mezcla, se forman merengues redondos u ovalados del tamaño de una cuchara, teniendo cuidado de dejar un vacío en medio de cada uno, se

ponen al horno; cuando estén levantados se sacan y se pone crema batida o confituras para cubrirlos con la otra mitad.

Merengues de manzanas

Hágase lo mismo que en el anterior, en lugar de almendras agréguesele dulce de manzana. Del mismo modo se hacen con las diferentes frutas que quieran hacerse merengues, pero hechas dulce.

Manzanas secas o en pasta

Del mismo modo que las anteriores, sin variación.

Mamey de Santo Domingo

Por cada mamey grande, se echa media libra de azúcar hecha almíbar, teniéndola al fuego hasta que esté a medio punto, que se aparta, se le echa el mamey desbaratado, un poco de canela, clavo de especias y culantro, todo tostado y de modo que sobresalga; todo esto se desbarata bien en la almíbar y se pone al fuego para que tome punto de despegarse, luego se saca y se adorna de confites.

Véase la primera fórmula para el boniatillo, y para más abreviar se pondrá a continuación todas las que se hacen del mismo modo solo por el nombre de la fruta. Pueden ser de naranja, de plátano, de toronja, de canistel, de cidra, de limón y de tamarindo, exceptuando los de jugo porque estas necesitan una composición diferente, para lo cual se explicará enseguida y este servirá de regla para hacer los demás y no llenar tantas páginas.

Molletes de mamey colorado

Se toma media libra de almendras tostadas y molidas, dos mameyes maduros, dos bollos de casabe molido y media libra de azúcar en polvo. Todo esto se amasa con tres yemas de huevos y luego se van formando panecitos que se fríen en manteca y se van echando en almíbar a punto con agua de azahar, y después se adorna con grageas.

Moras blancas y negras

Se sigue en un todo el método dicho para las capulinas anteriormente.

Mamoncillo líquido

Se sigue el mismo método que para el de tamarindo, véase la página anterior.

Nueces rellenas

Cuando estén limpias, se remojan para quitarles el pellejito y se molerán para echarlas en almíbar clarificado con canela molida, agua de azahar, dos tunas coloradas que se pasarán por un cedazo o por un jibe fino, y así, a punto de caramelo se ponen en una fuente y se adornan con gragea y canela en polvo. Se sirven frías.

Se amasa una libra de harina de Castilla con media libra de manteca, ocho yemas de huevos; luego que se haya amasado bien se hacen bolitas del tamaño de una nuez rajándola por el medio lo necesario y ahuecándolas para meterles el relleno que se quiera y que se tendrá ya preparado; luego que se hayan rellenado estas, se cerrarán y se envuelven cada una en un papel, para de este modo irlas friendo en manteca caliente. No se les quitan los papeles hasta después de frías y se sirven de postre.

Cascos de guayaba

Para este dulce se emplean las guayabas maduras, que llaman cotorreras, se parte cada una en dos, se les saca las semillas; los cascos que quedan se cuecen en agua hasta ablandarlos, que pierdan parte de la acidez que contienen; luego se echan en almíbar a medio punto y se hace tomar a esta el punto entero y entonces pueden comerse.

Crema de anón

Se hace siguiendo el método del canistel, y queda también muy rica.

Pepitoria de guayaba

Esta se hace echando las semillas sacadas de los cascos en almíbar a medio punto, luego se le dará a esta un punto subido hasta que forme una jalea y pueda servirse.

Jalea de guayaba

Después de cocidos los cascos de las guayabas maduras, se pasan por un lienzo; esto que se pasa se mezcla con igual cantidad de miel a punto

subido y se deja al fuego meneándolo sin cesar, entonces con una paleta hasta que tome el que necesita, que se conocerá en que sacando un poco y poniéndolo extendido sobre un plato, se cuaja en forma de jalea. Del mismo modo, se hace la de mamey de Santo Domingo. Para hacer la pasta de guayaba o de mamey se pasa una u otra por jibe solamente y en lo demás se sigue como la jalea. Para el de guayaba atropellado, se le echan pedazos de cascos enteros, en la masa que se ha pasado y se le agrega un poco de pimienta molida en cantidad suficiente para que tome un ligero gusto, que es como se hace en Puerto Príncipe.

Limoncillos

Se hace del mismo modo que la grosella.

Uvas caletas

Se hace del mismo modo que las ciruelas campechanas.

Higos verdes

Se escogen higos, se pican con un alfiler y se echan en agua fría; enseguida se ponen al fuego en un caldero o en una cazuela; cuando esté a punto de hervir, se aparta del fuego sacando los higos del agua. Al otro día se vuelve a hacer la misma operación y se ponen a fuego lento echándoles un poco de vinagre y se mantienen un par de horas, meneándolos de vez en cuando hasta que hayan reverdecido del todo; entonces se ponen a un fuego más vivo y después se sacan y echan en agua fría, poniéndolos enseguida a escurrir; después se sigue lo mismo que con los demás que se han explicado.

Grosellas secas o pasta

Se escogen dos libras de grosellas muy maduras, se exprimen en un lienzo y se pasan por un tamiz o cedazo espeso; se clarifica igual cantidad de azúcar que de grosella, dejándole cocer a fuego lento, meneándolo siempre; cuando la pasta esté bien cocida, lo que se conoce cuando se ve con facilidad el fondo de la vasija, se aparta del fuego teniendo ya preparados los moldes de hoja de lata de diversas figuras, los cuales se llenan con la pasta cuidando de alisarla por encima con la hoja de un cuchillo. Se polvorea con azúcar y se deja hasta el otro día que se sacará la pasta de los moldes volviéndolos sobre un tamiz, se polvorea de azúcar por el otro lado y se vuelve a dejar hasta el día siguiente que encierran en caja herméticamente tapadas, poniéndolas por capas, tapándolas con

papel blanco entre capa y capa, terminándola siempre en paraje seco. Del mismo modo, se hace de agraz, de mamoncillo, ciruelas, caimitillos, capulinas, marañón, piñas. Volviéndolo constantemente y se dora echándole por encima azúcar en polvo y quemándola con una paleta de hierro hecha ascuas. Véase en las lamas del quemado.

Pomarrosa

Se hace del mismo modo que los ya referidos.

Bocadillo de mamey colorado

Se toma un mamey, se cuece en agua, luego se le quita la cáscara y el hueso, se pasa la pulpa por un jibe y luego se sigue como el anterior.

Bocadillo de zapote

Pelados dos zapotes que estén hechos, se les quitan las semillas y se echan en agua de cal por un poco de tiempo; se clarifica el almíbar y después de fría se echan los zapotes y se ponen a fuego lento, dándoles el punto subido.

Antes de plátanos guineos

A cuatro libras de almíbar, clarificada y en punto, se le echan doce plátanos guineos, limpios y remolidos, dejándolos cocer; luego que esté de punto subido, se le deslíe una acemita mojada en agua y se le echa media onza de canela, veinte clavitos de especia y doce granos de pimienta todo bien molido, se aparta del fuego y se le revuelve entonces un puñado de ajonjolí tostado.

Turrón mejicano

Cuatro libras de azúcar y dos de miel de abejas, se ponen juntas al fuego , se clarifica y cuando esté en punto de caramelo, se deja enfriar; entonces se le echa catorce yemas de huevos batidas y se vuelve a poner al fuego lento, meneándolo sin cesar o batiéndolo; así que se hayan cocido las yemas se apartará del fuego y estando frío se le echan las catorce claras de huevo y se vuelve a poner al fuego, dejándolo hasta que tome punto; entonces se le echa ajonjolí, almendras, avellanas tostadas y canela en polvo, echándolo en cajitas de papel.

Cajeta de piña cubana

Se toman cuatro libras de azúcar, hecha la almíbar clarificada, se le echan dos piñas molidas sin corazón ni cáscara, tres libras de boniato cocido , molido y sin hebras; se pone a hervir todo y se menea incesantemente hasta que tome punto de caramelo, cuando se enfríe se echará en las cajitas . La piña será tierna, muy verde, después de salcochada.

Mazapán de almendras

Se muelen almendras frescas y peladas o se pasan por una piedra que hay al propósito para el efecto y que sirven para moler. Esta masa de almendras se une con igual cantidad de azúcar bien pulverizada y seca y se le echan veinte yemas de huevos por cada libra de almendras, se amasa todo perfectamente, formando la figura que se quiere, bien en moldes o en figuras de pastel, poniéndolo al horno a que se cueza y dore y para más embellecerlo se le unta por arriba yema batida con azúcar lo que le da mucho brillo.

Dulce de alegría

Alegría de maíz

Se forman rosas de maíz, como se ha explicado antes, y se echan en almíbar a punto de caramelo; se dejan un poco al fuego, se vierte sobre una tabla y luego que esté ya frío se divide dándole la forma que se quiera y que generalmente es la de alfajor.

Alegría de ajonjolí

En un todo como la anterior, pero en lugar de maíz, se echa ajonjolí tostado.

Alegría de maní

Se hace con melado de caña clarificado o con raspadura; luego se le agrega maní tostado entero, se deja cocer hasta que tome punto muy subido y se echa en moldes para enfriar; cuando ya está medio frío se marcan los tableritos o figuras que quieran sacar y luego que estén fríos, se van sacando y poniendo sobre las hojas de maíz seco, cortadas. Del mismo modo se hace el de ajonjolí.

Alegría de avellanas

Se hace del mismo modo que el precedente

Alegría de almendras dulces

Del mismo modo se hace que las anteriores.

Dulces mejicanos

Para tres libras de harina de maíz, se pondrá media libra de manteca, ocho yemas de huevos, un poco de agua caliente, una libra de azúcar en polvo, como cuarenta pasas moscateles, media libra de almendras tostadas y molidas ,ocho cucharadas de agua de azahar y unas cuantas tajaditas de cidra. Se mezcla todo bien hasta hacer una masa, luego se hace de ella las figuras que se quieran y se cuecen en el horno.

Dulces en Almíbar:

Método de hacer el almíbar, clarificada y darle sus diferentes puntos

Al tratar de hacer dulces, conviene que se explique el método que debe seguirse para hacer el almíbar, clarificarla y darle sus diferentes puntos.
Debe, pues, para hacerse el almíbar a medio punto, echarse tres partes de agua y dos de azúcar, por ejemplo, tres escudillas de agua y dos de azúcar, puestas al fuego; después que ya empieza a hervir, se limpia o clarifica con claras de huevos disueltas en agua y se echa en la almíbar que se tiene al fuego; al momento se nota que viene a la superficie una espuma sucia que se va reuniendo, la que se quita con una espumadera, y así se continua hasta que la espuma que se forme esté limpia, se cuela entonces por un paño de franela y queda la almíbar de medio punto. También se clarifica con leche de vaca, si no hubiera huevo.

Para cada dos libras de azúcar, la clara de huevo, disuelta en media escudilla de agua. Para igual cantidad, media escudilla de leche. La vasija en que se ha de hacer la almíbar no ha de tener grasa y si fuese cazuela que sea nueva, o que no esté engrasada.

Diferentes puntos de almíbar

Se pone el almíbar que se ha colocado de medio punto al fuego y tomará todo su punto cuando mojado y, retirando prontamente la espumadera, forme un hilo que se rompa. Si se deja por un rato más al fuego, toma un punto mayor que se conoce en qué forma un hilo que no se rompe. Si después de este punto, permanece más tiempo al fuego, tomará el punto de perla que se conoce en que el hilo se forma, se quiebra, pues es vidrioso. Si continúa al fuego, toma el punto de caramelo que se conoce en que el almíbar en ebullición forma burbujas y despide olor.

Dulce de uva en almíbar

Se toman tres libras de uva que tengan el grueso, se le quitan las semillas y se pasan por agua hirviendo; cuando hayan dado dos o tres hervores, se ponen en ceniza caliente, no escurriéndolas hasta que hayan tomado un verde hermoso. Se clarifica la almíbar y se cuecen a medio punto, poniendo tanta almíbar como uvas; y después que haya dado ocho o diez hervores se espumará, se sacan las uvas y se ponen en potecitos. Después se pone el almíbar al fuego, y en estado en su punto, se vierte después de fría en los pomos donde están las uvas, tapándolas enseguida.

Dulce de grosella en almíbar

Se escogen grosellas de las hermosas y maduras y se salcochan en agua; se clarifica el almíbar dejándola a medio punto, donde se echarán las grosellas, meneándolas con cuidado para que no se aplasten; luego les dará un hervor y se pasaran a los potes que estén bien limpios y secos. Luego se vuelve a dar punto mayor al almíbar, echándola por arriba a las grosellas y tapándolas muy bien. El azúcar para el almíbar debe ser la misma cantidad, es decir una libra de azúcar por otra libra de grosellas. Del mismo se puede hacer con las grosellas encarnadas.

Dulce de higos chumbos en almíbar

Se toman los higos chumbos y se les quita toda la semilla y la coronilla; se salcochan en agua y después se ponen en agua fría, se les quita el pellejito de fuera y la masa que queda se va deshaciendo. De este modo, se van echando en el almíbar que se tendrá hecha en la proporción de una libra de azúcar por una libra de fruta. Se dejará hervir hasta que estén cocidos y tome punto el almíbar.

Dulce de cidra en almíbar

Se toma la cidra y se pela, se pone por tres o cuatro horas en agua de cal, después se lavan bien para que suelten la cal y entonces se les quitan las semillas. Se cuecen hasta que se desamarguen, luego que lo están se sacan y sigue como las anteriores. Hay muy amargas, que es preciso tenerlas tres días en agua después de cocida para que se desamarguen.

Dulce de melón de agua en almíbar

Se hace del mismo modo que los precedentes.

Dulce de pomarrosa en almíbar

Se toman las pomarrosas, se parten en dos mitades, se le quitan los huesos y el pellejito. Se hace almíbar a medio punto, se ponen en ella las pomarrosas, se dejan cocer y luego se les dará el punto al almíbar y deja enfriar.

Manzanas en almíbar

Se parten en cuatro pedazos las manzanas, se les quita el corazón y se pelan. Se hace el almíbar como se tiene dicho y cuando esté a medio punto se echan las manzanas; se dejan hervir un rato, se le da punto al almíbar y se enfría.

Ciruelas campechanas en almíbar

Cuézanse las ciruelas con agua hirviendo y pónganse en agua fría; luego que estén blandas, hágase el almíbar como se tiene explicado y cuando esté a medio punto, se le echan las ciruelas. Entonces, se le da el punto y se dejan enfriar.

Naranjas en almíbar

Se toman las naranjas y se les quita solamente el requemo con el rayo. Después se saca la corteza, abriéndola en cuatro partes; se cuece en agua hasta que esté muy tierna, entonces se saca y se pone en agua fresca, teniéndolas mientras amarguen para lo cual se le muda el agua; luego que ya no lo estén, se echan en el almíbar que se hará a medio punto. Se aparta y se deja hasta el otro día que se vuelve a poner al fuego para darle al almíbar el punto que sea necesario y se deja enfriar. Para este dulce, se

usan las naranjas agrias porque son las que tienen más gruesas las cáscaras.

Canistel en almíbar

Se hace del mismo modo que el precedente, el mamey, con sólo la diferencia que no se salcocha.

Melón de Castilla en almíbar

Se escoge un melón que su masa esté dura, se le quita la corteza.
Se cuece en agua y se sigue en un todo lo mismo que los anteriores.

También si se quiere se deshace después de bien cocido y se echa en la almíbar, se le da punto, se deja enfriar y se sirve de este modo que se nombra melón rallado y se polvorea con canela molida.

Limones en almíbar

Se toman limones muy verdes de los que generalmente se llaman sin hacer; se salcochan con agua hasta ablandarlos y que suelten el amargor que tienen. Luego se ponen a escurrir y se les corta la coronilla por donde se van limpiando de la pulpa interior, dejando sólo los cascarones los que se echan en almíbar a medio punto y se dejan al fuego hasta que tomen el punto de almíbar propiamente.

Jagua en almíbar

Véase para hacer éste, cómo se hace el de guayaba y se le agrega una cascarita de limón.

Mangos en almíbar

Se hace como el de mamey de Santo Domingo, con la diferencia que se escogen antes que estén pintones los mangos, pero ya hechos.

Tomates en almíbar

Se escogen los tomates más grandes y carnosos, se les vacía el agua y las semillas que contienen, dejando solamente los cascos; se pasan por agua hirviendo y luego por otra fría; siguiendo después lo demás como los anteriores.

Toronjas en almíbar

Para este, véase como se hace el de cidra y hágase lo mismo.

Flor de espino en almíbar

Se hace por el mismo método que todos pero, como son las flores, no es necesario más que cocerlas primero en agua para ablandarlas. Luego se sumergen en agua fría para que suelten el amargor que tengan y después se sigue igualmente como los demás, agregándole un polvito de canela.

Manaca en almíbar

Véase para esta clase de dulces, el de ciruelas campechanas.

Ciruelas pasas en almíbar

Se hace con ellas lo mismo que se tiene dicho para el de hicacos.

Caimitos en almíbar

Para hacer este, véase el de ciruelas campechanas que son iguales.

Plátanos en almíbar

Se escogen los plátanos pintones y que no tengan corazón como las hembras, y después de quitada la cáscara se sigue el mismo método que para el de mamey de Santo Domingo.

Capulinas en almíbar

Se cogen que no estén maduras pero que ya estén hechas y se hacen como las guayabitas del Pinar.

Tamarindos en almíbar

Se cogen los tamarindos verdes que estén ya hechos pero no maduros, se cuecen en agua y después de cocidos se echan en agua fría, se les quita la cáscara y las semillas; se hace la almíbar y se clarifica, y cuando esté a medio punto se agregan los tamarindos, se dejan cocer y luego se le da el punto necesario al almíbar; se aparta y se deja enfriar.

Piña en almíbar

Se escogen las piñas que estén muy verdes, aún tiernas se cuecen en agua. Después de peladas y quitado el corazón, se parten a lo largo en lonjas y después se sigue como con el anterior.

Embozados:

Embozado de canistel

Primeramente se pelan los canisteles y se les quita la semilla, se cortan en ruedas o lonjas y se echan en un pomo de boca ancha con su tapa, en aguardiente con azúcar, agua de azahar, corteza de limón y canela; se deja por espacio de algunas horas en esta infusión. Cuando se vaya a sacar, se tiene preparada una pasta compuesta de dos huevos batidos con una cucharada de harina, sal y un poquito de manteca. En esta pasta se envuelven las ruedas o lonjas que se vayan sacando y se echan en el sartén que estará prevenido con manteca caliente. Luego que estén fritas, se espolvorean con azúcar y se queman con una paleta de hierro encendido.

Embozado de plátano

Se buscan plátanos hembras y se hace del mismo modo que el anterior.

Embozado de pomarrosa

Se hace del mismo modo que el de canistel.

Embozado de mamey de santo domingo

Igual en todas sus partes al precedente.

Embozado de manzana

Lo mismo que se ha explicado para los anteriores

Embozado de crema

Se cuecen leche y nata en cantidades iguales, hasta que quede reducido a la mitad con un poco de sal, una cáscara de limón y unas astillas de canela molida, con la azúcar necesaria. Después de cocida, se deslíe una

cantidad suficiente de harina para que se espese, en tal estado se echa sobre la mesa y se aplasta con el rollo de madera, se corta en pedazos de la figura que se quiera, se baña en la pasta anteriormente indicada y se fríe del mismo modo, componiéndolos después como los canisteles.

Esperiqueta principeña

Cuatro libras de almíbar clarificada a punto, media libra de boniato blanco rallado, media ídem de almendras machacadas y la mitad de un coco rallado; se deja cocer todo hasta que esté de punto regular, se le echa jarro y medio de nata, se le da una vuelta y se echa en la fuente que se adorna con almendras y avellanas confitadas y pedacitos de cidra cubierta.

Frangollo

Se cogen plátanos verdes que no tengan corazón, pero que estén hechos; se les quita la cáscara, se lavan bien con limón y se parten en rodajas muy delgaditas. Se echan en manteca caliente y se fríen muy tostaditas, luego se sacan y muelen en un mortero hasta reducir a polvo; esto se echa en melado clarificado; se deja espesar y cuando tenga consistencia de pasta se echa sobre azúcar y se hacen panecitos, polvoreándolos con la misma harina que se sacó de los plátanos.

Gelatina dulce de gallina

Franela la cual se queda la grasa. Puesta nuevamente al fuego, se le dará punto de jalea, meneándola para que no se pegue al fondo, cuyo punto se conoce en que sacando un poquito y extendiéndola sobre un plato se cuaja; entonces se va echando en escudillas y se ponen a enfriar, rodeándolas de agua o de nieve hasta que cuaje; para que dure inalterable por mucho tiempo, se le echa azúcar pulverizada a las escudilleras por arriba guardándose donde no haya humedad, ni calor.

También se le agrega a la gallina, media pata de ternera, si se quiere que la gelatina sea más alimenticia. Un pedazo del peso de una onza, equivale a una taza de puchero

Huevos:

Huevos moles

Se hace almíbar bien clarificada a medio punto y se deja enfriar, se le echan yemas de huevos (en proporción de seis yemas por cada escudilla de almíbar), se une bien echándole unas rajitas de canela y se pone a fuego lento o meneándolo constantemente, hasta que se espese en forma de papilla. Se puede servir fría, polvoreada con canela molida.

Huevos reales

El mismo batido de yemas, explicado anteriormente, se echa en una tartera de las que sirven para hacer las panetelas u otra pieza análoga y se pone a coser dorándose en la tartera. Luego se divide en trozos, los que se echan en almíbar de punto bien clarificado. También se adorna con grageas.

Huevos tostados

Se toman doce huevos y se baten bien con un poco de canela en polvo. Después se hace un poco de almíbar con bastante punto y que esté gruesa; se echa en ella el batido, como quien hace una tortilla; cuando esté ya tostada de un lado, se vira del otro y se deja también tostar; entonces se pone una fuente con almíbar; se polvorea de canela y azúcar por ambos lados, cortándolos en la misma fuente con la figura de alfajor, dejándolas en ella para servirse.

Huevos hilados

Se toman los huevos y apartan las yemas de las claras, se cogen las yemas y se ponen en un paño que no sea muy tupido; se va exprimiendo encima del almíbar que se tendrá ya hecha, clarificada, dado punto y puesta al fuego; se irá pasando por todo alrededor sin parar, hasta concluir con las yemas que estén en el paño; se dejan por cinco o seis hervores en la almíbar y se aparta del fuego dejándolos en infusión por un rato; después se irán sacando y colocando en una fuente en donde se han de servir polvoreándolos de canela.

Jobo

Para este dulce, véase el método explicado para las ciruelas campechanas, pero a éste se le agrega una cucharadita de limón.

Manjar blanco cubano

Se hace como el anterior, empleándose la leche de coco y sazonándose con cáscara de limón verde y canela. También se hace con leche de almendras, de avellanas, de maní y de corojo y quedan sabrosas.

Majaretes:

Mala rabia

Se pelan los boniatos y se parten en trocitos, se salcochan en agua y luego se echan en almíbar clara; en la misma se echan tomates grandes, carnosos y salcochados también, después de partidos y quitadas las semillas. Se sazona con canela y se da punto al almíbar. También se hace con melado de caña.

Majarete criollo

Se rallan doce mazorcas de maíz tierno, pero que estén bien hechas, de modo que el grano se empiece a endurecer; luego se pasa esto que se ha rallado por un tamiza o jibe fino, a lo que se le agrega una libra de azúcar blanca buena, un jarro de leche también buena, unas astillas de canela. Todo esto se pone a una cazuela al fuego y se menea constantemente a una mano (para que no se pegue al fondo) hasta que se forme una papilla espesa, que entonces despide olor a dicho majarete, se echa sobre los moldes o a una fuente, adornándose con polvo de canela o con las raspas que se sacan del fondo de la cazuela en que se hizo, en que generalmente se forma un asiento que se quema.

Majarete dominicano

En la isla de Santo Domingo, se hace del mismo modo que el anterior, pero en lugar de la leche de vaca, lo hacen con la leche de coco y es cosa de gusto. También se hace con la leche de almendras y es muy buena.

Merengue de cuchara

Se toman claras de huevos frescos y se baten perfectamente, luego se le echa, siempre batiendo, almíbar bien clarificada y muy espesa; se sigue batiendo hasta que ambas cosas se hayan unido bien y forme cuerpo, con la advertencia que la almíbar que se le eche ha de ser en cantidad igual a las claras, esto es una escudilla de claras y otra de la miel espesa. Luego se echa sobre un plato y se pone a dorar en la tartera.

También se hacen merengues de piña, guanábana, zapote y anón, haciendo para esto el almíbar con el jugo de cualquier fruta, en lo demás como se tiene explicado. También se hace el merengue echándole azúcar molida, en lugar de almíbar, pero con esta queda mejor.

Melcocha

Esta se hace generalmente con melado de caña o raspadura; para que quede buena se le echan unas gotas de limón al melado, cuando se clarifica, se le agrega miel de abejas (una quinta parte de la que se emplea de melado). Puesto al fuego, se le da punto de caramelo y antes que se enfríe, se va tomando por partes y amasándose en la forma que se acostumbra, estirando y recogiéndola. Para esto, se untan las manos de manteca para que no se pegue, con lo cual blanquea extraordinariamente.

Matahambre

Se echan en un levillo: doce huevos, una libra de azúcar blanca, una escudilla de vino seco, un puñado de anís, seis cucharadas de mantequilla y tres de manteca; se une todo esto perfectamente y luego se le agrega catibía, hasta que forme todo una masa blanda; esta se echa en la tartera y se cuece con fuego por arriba y por debajo, luego que esté dorado por arriba se adorna con ajonjolí. La catibía se extrae rallando la yuca y exprimiéndola en un lienzo, este bagazo se pone al sol y esto es lo que se llama catibía. La leche que se ha exprimido forma un asiento, este se separa del agua y cuando quede seco es lo que se llama almidón.

Marquesote vuelta-bajero

Se muelen corojos y se echan en infusión en agua de azahar hasta el día siguiente en que se hace el almíbar; luego que está de medio punto, se le echan los corojos y continúa al fuego hasta que quede de punto regular. Se le agrega igual cantidad de ajonjolí y avellanas tostadas y molidas,

debiendo quedar a punto de caramelo; enseguida se muelen dos o tres bollos de cusubé y se le agregan. Se ponen en una fuente y se les echa polvos de canela y grageas.

Panetela

Se une harina de castilla con agua, azúcar y huevo, de modo que forme una papilla espesa y cuidando mucho que la harina no forme pelotas. Se le agrega un poco de manteca, batiéndose todo perfectamente, esta se va echando en los moldes, se les pone papel y puestos al horno se dejan cocer bien.

Pitajoni líquido

Del mismo modo que el antecedente.

Palanquetas

Se toman dos botellas de melado de caña o se hace con raspadura. Se clarifica con una clara de huevo batida en un poco de agua, después se le echa como un real de gofio y una torta de casabe mojado; se menea todo perfectamente hasta que se una bien. El que quiera y le guste, podrá echarle un poco de canela en polvo y unas pimientas. Se conoce cuando está en su punto, sacando un poco y haciendo una bolita, si no se pega a los dedos está buena y en su verdadero punto, de lo contrario se mantendrá en el fuego meneándolo hasta que se hagan como se ha dicho.

de otro modo:

En lugar de casabe se echan avellanas tostadas, almendras o maní, pero molido.

Pensamiento habanero

A una libra de azúcar echa almíbar clarificada a punto, se le echa un coco rallado, media libra de almendras peladas y molidas y un jarro de nata; se pone al fuego a que dé unos hervores y se aparta para que se enfríe y entonces echarle catorce yemas de huevo batidas como para huevos reales; después se vuelven a poner que hiervan, teniendo cuidado de menearlo sin cesar, hasta que este espeso. Se vacía en una fuente, se muelen bizcochos y se le pone de este polvo una capa encima con mantequilla bien repartida; se cubre con una cobertera con fuego arriba,

dejando hasta que se dore y después se le hacen unas laborcitas con canela molida.

Turrones:

Turrón de alicante

Se clarifica media libra de almíbar y otra de miel de abeja, todo junto; se batirán fuertemente cinco claras de huevos, incorporadas con el almíbar y la miel que están a punto, revolviéndolo todo desde este punto hasta reducirlo al de caramelo. En este estado, se echa dentro una libra de almendras, en menudos pedazos, tostadas y peladas, cuatro onzas de terrones de azúcar, con algunas gotas de agua de azahar o de la que se quiera, incorporándolo; se aparta del fuego en el momento para que no se pase el punto de caramelo, vaciándolo de golpe sobre obleas que han de estar preparadas en una mesa sobre papel; con la paleta se extenderá la pasta hasta dejarla de dos o tres dedos de grueso. También se hacen de avellanas tostadas.

Turrón mejicano

Cuatro libras de azúcar y dos de miel de abejas, se ponen juntas al fuego , se clarifica y cuando esté en punto de caramelo, se deja enfriar; entonces se le echa catorce yemas de huevos batidas y se vuelve a poner al fuego lento, meneándolo sin cesar o batiéndolo; así que se hayan cocido las yemas se apartará del fuego y estando frío se le echan las catorce claras de huevo y se vuelve a poner al fuego, dejándolo hasta que tome punto; entonces se le echa ajonjolí, almendras, avellanas tostadas y canela en polvo, echándolo en cajitas de papel.

Turrón cubano

Se clarifica con claras de huevo, cuatro libras de azúcar blanca y se le da punto. A esto se le agrega un jarro de miel de abejas, así que está el almíbar frío, se batirán por cada libra de azúcar diez claras de huevo y se echan poco a poco hasta que se hayan incorporado; entonces se vuelven a poner al fuego para darle punto de caramelo; entonces se le echan cuatro onzas de almendras tostadas, cuatro de ajonjolí tostado, otras cuatro de avellanas, y cuatro de almendras de corojo también tostadas, se revuelve bien y se pone en cajas de papel con obleas.

Queque

Se toma una libra de azúcar blanca cernida, otra de mantequilla, otra de harina de flor y doce huevos, se echa la mantequilla en un librillo con la azúcar y se bate hasta que no se sienta el grano; luego se le agregan los huevos bien batidos, primero las claras y luego las yemas; se sigue batiendo y se incorpora la harina, que no se batirá mucho sino sólo lo necesario para unirla y que no forme pelotas o granos. Cuando está todo bien mezclado, se le agrega medio vaso de vino Jerez, un poco de canela en polvo y anís molido; se vuelve a menear todo hasta que se mezclen bien estos últimos ingredientes; luego se echa en la tártara que deberá estar con un papel untado en mantequilla y seguidamente se pone en el horno a cocer que esté templado.

Quesadilla

Primeramente se hace una masa con cuatro libras de harina, escudilla y media de manteca, media escudilla de vino, otra de almíbar, dos cucharadas de aceite de comer, cuatro huevos y una poca de levadura deshecha en agua; se mezcla todo bien hasta que quede echa la masa. Con esta se hacen las cajetas, que se rellenan con la pasta siguiente:

Se toma queso rallado, canela, azúcar, azafrán, clavo de especias, pimienta y un poquito de culantro tostado, todo esto se muele y se bate con huevos dejando la masa espesita. Luego que se rellenan las cajetas, se meten en un horno en una tartera, poniéndole a cada una un enrejadito por encima hecho de la masa. También se rellenan de coco rallado, queso, azúcar y yemas de huevos con lo que se hace una masa exquisita.

Suspiros pineros

Tómense tres libras de almíbar clarificada a medio punto, un coco rallado, media libra de almendras molidas, media libra de queso rallado y media libra también de boniato rallado con dos cucharadas de agua de azahar. Reunido todo esto muy bien, se pone al fuego y se está moviendo con una paleta hasta que se despegue, que es el punto que debe tener; se aparta y se forman unas bolitas o alfajores envueltas en azúcar y canela molida.

Violín inglés

Se pone un pan de a real remojado en leche, se baten doce huevos, se le agrega media libra de mantequilla, una libra de azúcar bien molida, media

onza de canela en polvo, pasas, almendras tostadas y pedazos de cidra confitadas. Todo mezclado, se echa en una servilleta untada con mantequilla, se ata de las puntas y se pone en un perol o pailita de agua hirviendo a cocer; cuando esté dura como tamal, se sacará, y partiéndola en rebanadas, se cubren con azúcar y canela molida.

PLATO ESTRELLA DE LA COCINA CUBANA

SOPAS Y CREMAS

Llamamos sopa a ese plato que se ingiere generalmente al principio de la comida y se confecciona con el propósito de aprovechar los subproductos de carnes, pescados, vegetales y pastas; aunque también podemos usar otros tipos de alimentos. Aportan un gran valor nutritivo y, a su vez, estimulan la actividad digestiva. Estas preparaciones se caracterizan por estar compuestas por cierta cantidad de líquido, que puede ser un caldo claro o espeso. Se toman calientes, aunque también se hacen frías.

El elemento principal de las sopas es el caldo, que de acuerdo a su aspecto y consistencia pueden ser claras (consomés y sopas claras) y sopas ligadas (sopas, puré, cremas y velouté).

El consomé es una palabra francesa muy utilizada en términos culinarios. Consiste en un caldo enriquecido concentrado y clarificado, que puede servirse frío o caliente.

Las sopas claras llamadas caldos, son el resultado de la cocción de las carnes, pescados y vegetales, etc. en abundante agua y sazonada ligeramente para extraerle su sabor. Son sopas sencillas, apropiadas para las personas enfermas.

Las sopas puré se identifican con este nombre. Se preparan con legumbres cocidas y pasadas por un pasapurés; se pueden guarnecer con dados de pan frito y con pedacitos de los mismos vegetales.

Las cremas se preparan a partir de las sopas y se les añade harina. Existen muchos tipos de cremas, según el producto utilizado en su preparación. Podemos encontrarlas de verduras, mariscos, etc.

Velouté, es un caldo ligado con un roux (cocinar la harina con mantequilla). Sirve para ligar las salsas que según el tiempo de la cocción, puede ser roux blanco para salsa blanca, u oscuro para semi glasé).

RECETAS DE SOPAS Y CREMAS

Cremosa de Cebolla

Ingredientes:

6 unidades de 50g de albóndigas de carne
1 taza mediana de cebolla
¼ de taza de harina
½ taza de crema de leche
3 ramitas de perejil para decorar
½ cucharada de aceite
½ taza de mantequilla
2 granos de pimienta

Modo de elaboración:

Cortar la cebolla en rodajas, preparar un caldo de vegetales donde la cebolla sea el elemento fundamental. Cocinar la cebolla con la mantequilla hasta dorarse; luego le incorporamos el caldo y la crema de leche. Cocinar durante 15 minutos más, hasta que la sopa crema esté espesa. Esta crema debe quedar lo más blanca posible como se muestra en la imagen.

Guiso de maíz tierno

Ingredientes:

¼ de taza de jamón tierno
3 cucharadas de aceite
1 cebolla
1 ají grande
3 dientes de ajo
¼ taza de tomate natural o salsa criolla
1 chorizo
1 copita de vino seco
2 granos molidos de pimienta
6 tazas de agua
1 taza de papa en cuadritos
1 taza de calabaza en cuadritos
1 paquete de maíz en mazorcas (si es en rodajas, mejor)
¼ de taza de pechuga de pollo
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar el jamón y la masa de pechuga de pollo, colocarlos en un caldo concentrado. Sofreír en aceite, la cebolla, el ají y el ajo. Añadir la salsa criolla, el chorizo, la sal y la pimienta; cuando todo esté a punto de terminación, introducir la papa y la calabaza que son los que le darán el

espesor del concentrado al final de la cocción. Introducir el maíz y dejarlo a fuego bajo durante 15 minutos más.

Cremosa de langosta y calabaza

Ingredientes:

1 ½ taza de masa de langosta
1 taza de calabaza pelada
1 taza de crema de leche
640 ml. de caldo blanco de vegetales
Pimienta molida a su gusto
1 hoja de laurel
1 pizca de comino
0,3 g. de colorante vegetal (bijol)
40 ml. de vino Jerez
29 ml. de aceite vegetal
40 g. de pimientos morrones
2 cuadritos de mantequilla
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Picar la masa de langosta en trozos de 2 cm. aproximadamente. Freír en el aceite hasta que tomen color dorado. Retirar la carne de la grasa y cocinar la calabaza hasta que esté blanda; añadir el sofrito, las especias y preparar una crema con la calabaza. Luego, incorporar el caldo y dejar hasta que comience a hervir. Agregar el bijol y la sal, y cocinar por un período de 10 minutos aproximadamente a 130 ºC.

Destapar la cazuela, incorporar el vino y tapar; dejar reposar 5 minutos con los cuadritos de mantequilla para lograr que la crema tenga el brillo y el sabor deseado. Servir, decorando con la masa de langosta cocinada.

Cremosa de acelga

Ingredientes:

½ taza de acelga tierna
½ de taza de cebolla
1 hoja de laurel
2 granos molidos de pimienta en grano
¼ de taza de crema de leche
½ cucharada pequeña de salsa criolla
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Póngase a remojar la acelga y enjuáguela en agua bien fría para eliminar residuos de tierra. En una olla grande con agua a medio fuego, echar la acelga para obtener un caldo de vegetales concentrado; adicionar la cebolla y continuar cocinando a fuego mediano hasta que esté bien concentrado el caldo de vegetales. Luego, agregar: papas, pepino, laurel, crema de leche y salsa criolla. Volver a cocinar a fuego mediano, hasta

que esté elaborada la sopa. Batir esta sopa crema con todos los ingredientes antes mencionados. Se sirve con rodajas de pan tostado.

Sopa al estilo la castellana

Ingredientes:

¼ de taza cocidas de remolacha
1 ½ taza de cebolla (picada en dados)
6 tazas de caldo de res
¼ de taza de crema de leche:
2 ramitas de cilantro
½ taza de salsa criolla
1 ñame
¼ de taza de lonjas de res (picadas en forma de láminas finas)
2 granos de pimienta (bien molidos)
2 cucharadas de aceite
½ copa de vino blanco
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar la remolacha aparte, luego picar en forma de tajadas medianas para incorporar como guarnición. En una cazuela, cocinar los vegetales y la carne, adicionarles la salsa criolla según el gusto del cliente. Una vez que el caldo esté bien cuajado, se le incorporan todos los ingredientes restantes y se deja cocinar 10 minutos más aproximadamente. Este plato se decora con la misma guarnición antes mencionada.

Sopa de jarrete

Ingredientes:

¼ de taza de raja de res cocida
1 ½ taza de cebolla (picada en dados)
6 tazas de caldo de res
¼ de taza de salsa criolla:
2 ramitas de cilantro
½ cucharadita de salsa china
1 malanga
¼ de taza de lonjas de pollo (picadas en forma de láminas finas)
2 granos de pimienta (bien molidos)
2 cucharadas de aceite
½ copa de vino blanco
Sal al gusto

Modo de elaboración:

En una cazuela, cocinar los vegetales, la carne, y adicionarle la salsa criolla según el gusto del cliente. Una vez que el caldo esté bien cuajado, se le incorporan todos los ingredientes restantes y se deja cocinar 10 minutos más aproximadamente. Este plato se decora con la misma guarnición antes mencionada.

Cremosa de apio

Ingredientes:

Vegetales 250 g. de
Papas 116 g. de
Crema de leche 70 g. de
Sofrito criollo (ligero) 116 g. de
Jugo de limón 20 ml. de
Tajadas de limón 4
Ajos al gusto
Pimienta al gusto, Sal al gusto

Modo de Elaboración:

Lavar bien la cabeza de apio y las papas, suprimir las partes más amarillas y cocinar en agua durante 10 minutos con las papas, extraer la papa y la cabeza de apio y pasarla por la batidora, cocinar el caldo cremoso, incorporar el sofrito y los demás ingredientes, cocinar 10 minutos más (hasta que espese un poco). Incorporar los fideos en forma de llovizna y cocinar 5 minutos, revolver para que no se pegue al fondo de la olla, servir acompañada de tajadas de limón.

Judías blancas encebolladas a lo carretero

Ingredientes:

1 lb. de judías blancas
1cebolla blanca grande
1 cabeza de ajo
2 hojas de laurel
2 unidades de pimienta en granos
¼ de taza pequeña de aceite
½ taza de chorizo (picado de forma fina)
¼ de taza de salsa criolla
1 taza de papa dorada
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Remojar las judías (frijol blanco) para que se ablanden. En su misma agua, ponerlas a fuego medio; no se le echa sal cuando comience a hervir. Eliminar el agua y colocarlas nuevamente en agua fría para continuar su cocción a fuego medio. Agregar el tomate, la cebolla confitada en aceite, la pimienta, los ajos, el chorizo y continuar cocinando. Una vez que comience a hervir, adicionarle el aceite y la pimienta; posteriormente le incorporamos la sal.

Ajiaco del central San Agustín

Ingredientes:

1 lb de carne de res
1lb de masa de pollo
1 lb de tasajo
1lb de camarón
½ taza de ñame
½ taza de zanahoria
1 plátano maduro
1 plátano pintón
½ taza de calabaza
1cebolla grande
2 pizcas de azafrán (bijol)
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar el tasajo, ponerlo en remojo la noche anterior. Eliminar el agua antes de cocinarlo en una olla grande. Seguidamente, echarle 5 litros de agua, agregar los huevos, el tasajo, la carne y el camarón, y cocinarlo a fuego lento por una hora. Una vez cocinado, agregar el ñame y los plátanos.

Crema de chícharos y acelga

Ingredientes:

2 lb de chícharos
1lb de carne de res
1lb de acelga
1lb de camarón
½ taza de maíz
½ taza de zanahoria
1 plátano maduro
1 plátano pintón
½ taza de calabaza
1cebolla grande
2 pizcas de azafrán (bijol)
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Poner los chícharos en remojo la noche anterior. Eliminar el agua antes de cocinarlos en una olla grande. Echarle 5 litros de agua, agregarle un huevo para lograr la clarificación y cocinarlo por una hora a fuego lento. Una vez cocinados, agregar el maíz y los plátanos previamente hechos tostones. Volver a cocinar por media hora; seguidamente agregarle la zanahoria y la calabaza; luego, se pasa por la batidora y se acompaña con la acelga salteada en ajo y mantequilla.

Sopa de plátano verde

Ingredientes:

3 plátanos verdes
2 ½ taza de carnes
¼ de taza de aceite
¼ de taza de cebollas
2 dientes de ajos
2 hojas de laurel
¼ de taza de cebollino
¼ de taza de salsa criolla
2 granos molidos de pimienta
2 tazas de caldo de res
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Salcochar 4 ó 5 plátanos verdes. Cuando estén blandos, escurrirlos y reducirlos a puré e incorporarles el caldo de res antes realizado. Seguidamente, cocinarlo por 15 minutos. Se debe tener en cuenta que todos los ingredientes a utilizar deben ser salteados en ajo y cebolla. Agregar las sazones, sal y carne, y luego batirlo todo hasta obtener un puré. Se acompaña con láminas de plátano frito.

Sopa campechuelo

Ingredientes:

½ taza de pepino
½ taza de cebolla
1 hoja de laurel
2 granos molidos de pimienta
¼ de taza de fideos
½ taza pequeña de salsa criolla
1 pizca de bijol
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Remojar y enjuagar los menudos de pollo o carcasa de pechuga para eliminar residuos de sangre. Cocinarlos en una olla con agua a fuego medio, para obtener un caldo de pollo concentrado. Adicionar la cebolla y continuar cocinando a fuego mediano hasta que esté bien concentrado el caldo. Luego, agregar: papas, pepino, laurel, fideos y la salsa criolla. Volver a cocinar a fuego mediano, hasta que esté elaborada la sopa.

Frijoles negros dormidos

Ingredientes:

551 g. de frijoles negros
40 g. de pimientos verdes
6 g. de ajos
55 g. de cebolla
1 hoja de laurel
0,5 g. de comino
6 g. de azúcar
45 ml. de vino tinto
55 ml. de aceite vegetal
2 lit. de agua
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Escoger los frijoles, lavar y remojar con el agua indicada durante 6 horas en refrigeración. Cocinar con la propia agua del remojo durante dos horas aproximadamente. Agregar el laurel y la mitad de la cantidad de ají, ajo y cebolla limpios y cortados irregularmente, reservando el resto para su uso posterior. Cuando los granos estén blandos, agregar el resto de los vegetales cortados a la jardinera y el ajo cortado finamente, saltearlos en aceite y añadir las especias secas.

Cocinar a fuego lento hasta que ablanden bien, sazonar con sal, añadir el vino tinto. Dejar espesar al gusto.

Crema de Florida

Ingredientes:

Pepino y Calabacín 350 g
Tomate natural 300
Ajos puerros 112 g
Cebollas 100 g
Cebollino 50 g
Laurel 1 hoja
Pimienta en grano 0,5 g
Apio 50 g
Comino 30 g
Aceite 30 ml
Sal a su gusto

Modo de Elaboración:

Cortar el ajo y la Cerval, puerros y prepara un sofrito con al tomate natural, cocida en brunoise, cortar el resto de los vegetales jardinera pequeña, machacar las cabezas de langosta y camarones. Extraer la manteca a los cangrejos. Fondear las cabezas de los mariscos en el aceite bien caliente, agregar los vegetales, las especias y el caldo de pescado, dejar hervir una hora. Colar por un colador chino. En cazuela de fondo grueso elaborar un roux con la mantequilla y la harina, agregar el caldo de marisco y pescado poco a poco sin dejar de batir. Añadir la manteca de cangrejo, hervir 5

minutos más, colar por una estameña. En sartén aparte reducir el vino a la mitad, agregar a la crema. Puntear de sal.

Sopa cremosa de arroz

Ingredientes:

2 lb. de arroz
2 cebollas
½ taza de crema de leche concentrada
1 cabeza de ajo
1 pizca de orégano
2 hojas de laurel
2 picados pequeños de orégano
Pimienta en grano o molida (al gusto)
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Lavar el arroz y cocinarlo en abundante agua. Una vez cocinado, pasarlo por la batidora y dejar refrescar unos minutos. En una cazuela, saltear los demás ingredientes y luego incorporar la crema de arroz junto con la crema de leche. Este exquisito platillo es utilizado para la alimentación de niños, se acompaña con pan tostados o tajadas de plátano frito.

Tamal en cazuela

Ingredientes:

20 unidades de mazorca de maíz o en grano
2 cebollas
½ taza tomate concentrado o salsa criolla
1 cabeza de ajo
1 pizca de orégano
2 hojas de laurel
2 ajíes pequeños picados
½ pizca de pimienta en grano o molida
2 cucharadas de aceite
½ taza de calabaza (si el maíz no es tierno)
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Pelar las mazorcas de maíz tiernas y pasarla por el colador. Sofreír una libra de cerdo magro (cortado en pedazos) y agregar la cebolla finamente picada en una sartén con la salsa criolla y con la masa de maíz rallado. En una cazuela, cocinar toda la mezcla durante unos 25 minutos aproximadamente.

Cuando espese, untar pequeños moldes con mantequilla y echar el tamal en cazuela.

Ajiaco a la criolla

Ingredientes:

140 g. de tasajo
232 g. de cabeza de cerdo
90 g. de tocino ahumado
120 g. de plátano pintón
120 g. de malanga
120 g. de ñame
120g. de calabaza
120 g. de boniato
120 g. de yuca
16 ml. de aceite
2/u de maíz tierno (mazorca)
Ají picante al gusto
4 tajadas de limón
Sofrito criollo: 120 g. de sofrito criollo
32 g. de sal
1,800 ml. de agua aproximadamente
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Remojar el tasajo en abundante agua durante 12 horas aproximadamente. Cocinar en el agua indicada hasta que se ablande. Suprimir la epidermis y los pelos de la cabeza del cerdo y cortarla en trozos. Cocinar 40 minutos, colar el caldo. Deshuesar la cabeza y cortar la carne en pedazos no muy grandes. Cortar el tasajo a la jardinera mediana, agregar al caldo. Cortar

el tocino a la jardinera después de suprimir el pellejo, sofreír en aceite. Cortar las viandas a la jardinera gruesa y el maíz en rodajas 2,5 cm. de grueso. Picar bien fino el ají picante, incorporar todos los productos al ajiaco, excepto la calabaza y el plátano pintón. 15 minutos después agregar la calabaza, el plátano y el sofrito. Dejar cocinar 20 minutos más a fuego lento. Servir acompañado de rodajas de limón.

Caldosa tunera

Ingredientes:

500 g. de gallina
174 g. de yuca
174 g. de papas
174 g. de malanga
174 g. de plátanos verdes
116 g. de sofrito criollo
0,5 g. de comino molido
6 g. de mostaza
10 ml. de vinagre
20 ml. de salsa soya
1,900 litros de agua
12 g. de sal
4 tajadas de limón

Modo de elaboración:

Cocinar la gallina en el agua hasta que se ablande bien. Posteriormente, retirar del caldo y suprimir los huesos, cortar la carne a la jardinera e

incorporar al caldo. Pelar y cortar en trozos pequeños, la yuca, la malanga, las papas y los plátanos. Agregar, junto con el sofrito, el comino, la mostaza, el vinagre y la salsa soya. Dejar que todos los productos se ablanden bien y el caldo cuaje. Puntear de sal. De ser necesario, aplastar algunas viandas y mezclar para que el caldo espese. Acompañar con tajadas de limón.

Crema floridita

Ingredientes:

350 g. de cabeza de langostas
350 g. de cabezas de camarones
50 g. de manteca de cangrejos
290 g. de cola de langosta (masa)
300 g. de tomate natural
12 g. de ajos puerros
100 g. de cebollas
100 g. de zanahoria
50 g. de cebollino
1 hoja de laurel
0,5 g. de pimienta en grano
50 g. de apio
116 g. de harina de trigo
30 g. de mantequilla (sin suero)

15 g. de sal
1,700 litro de caldo de pescado
30 ml. de aceite
30 ml. de vino blanco

Modo de elaboración:

Cortar el ajo y la masa de langosta ya cocida en brunoise. Cortar el resto de los vegetales en concasse, machacar las cabezas de langosta y camarones. Extraer la manteca a los cangrejos. Fondear las cabezas de los mariscos en el aceite bien caliente, agregar los vegetales, las especias y el caldo de pescado, dejar hervir una hora. Colar por un colador chino.

En cazuela de fondo grueso elaborar un roux con la mantequilla y la harina, agregar el caldo de marisco y pescado poco a poco sin dejar de batir. Añadir la manteca de cangrejo, hervir 5 minutos más, colar por una estameña. En sartén aparte, reducir el vino a la mitad, agregar a la crema. Puntear de sal.

Al servir guarnecer con la langosta cocida picada en brunoise.

ENSALADAS

Denominamos ensaladas a aquellas preparaciones en las que podemos emplear diversos productos de una forma muy simple que pueden ser combinados o compuestos. Estos se emplean como entrantes y los podemos elaborar con vegetales, aves, mariscos, frutas o pastas alimenticias.

Estos son simples, si los elaboramos con un solo producto. Ejemplo: ensalada de aguacate, de pepino, tomate, etc.

Cuando los elaboramos con dos o más productos, colocados artísticamente y contrastando también con los colores, los denominamos platos combinados. Ejemplo: ensalada de frutas y vegetales.

Cuando los elaboramos con dos o más productos, pero mezclados entre sí y son moldeables, los denominamos platos fríos compuestos. Ejemplo: ensalada de pollo, de arroz o pastas alimenticias.

También podemos preparar platos fríos, utilizando combinaciones artísticas, con productos cárnicos, vegetales o frutas. Ejemplo: suprema de naranja, piña, fruta bomba con langosta o camarones. Estos pueden ser compuestos o combinados.

RECETAS DE ENSALADAS

Ensalada palacio del valle

Ingredientes:

4 tomates
½ taza de apio
3 pimientos grandes
6 hojas de lechiga
5 a 6 unidades de anchoa
½ taza de jamón
¼ de taza de salsa vinagreta
½ taza de cebolla
Sal a su gusto

Modo de elaboración:

Después de mezclados los ingredientes: cebolla, pimiento, lechuga y apio, se aliñan con salsa vinagreta. Este platillo se adorna con la misma anchoa natural y con dados de tomates sobre la lechuga morada o romana.

Ensalada crujiente de jamón y vegetales a la parrilla

Ingredientes:

5 a 6 láminas finas de jamón
2 a 3 unidades de tomate natural
2 ó 3 lechugas verdes o moradas
½ taza rallada de col
½ taza de pepinillo picado
2 ramitas de perejil
1 ramita de albahaca
1 ½ taza de aceite
2 granos de pimienta (si es en granos, si es molida 1 pizca)
Sal al gusto

Modo de elaboración:

En un recipiente apropiado, cocinar el jamón que debe quedar frito. Los vegetales antes mencionados deben ser marinados con el aceite balsámico. Esta ensalada se sirve sobre un lecho de lechugas frescas y coles ralladas, además de láminas de ajo y almendras para decorar.

Bocadillo de jamón pollo a la cubana

Ingredientes:

100 g. de jamón de pierna
100 g. de queso Blanco
3 hojas de lechuga
100 g. de masa de pollo (pechuga)
420 g. de pan de manteca
¼ de cucharadita de mantequilla
1 pizca de mostaza
100 g. de papa

Modo de elaboración:

Cortar el pan al medio, e incorporarle todos los ingredientes antes mencionados. Si se desea, es posible adicionar pepinillo o cebolla lasqueada fina. Este plato se acompaña con papas fritas o doradas y vegetales a la parrilla.

Prensado de camarón y vegetales

Ingredientes:

2 ½ tazas de vegetales frescos
2 hojas de lechuga
4 cucharadas de mantequilla
¾ taza de apio
1 taza marinada de camarones
2 huevos
5 a 6 unidades de alcaparras
½ taza de pimientos en tajadas
1 ¼ de cucharada de aceite
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Adobar el camarón con sal, limón, pimienta y laurel. Poner a calentar la mantequilla, y agregar en un bol los vegetales, el camarón y el apio. Saltear y luego incorporar los huevos. Colocar en una fuente y cocinarlo en el horno a una temperatura de 180°C. Decorar con vegetales y sobre un lecho de lechuga.

Terrina de vegetales y mariscos

Ingredientes:

1 taza de zanahorias
1 taza de espinaca
4 huevos
1 taza de masa de langosta
¼ de taza de mayonesa
Mostaza al gusto
5 hojas de lechuga
¼ de taza de crema de leche
3 a 4 granos de pimienta
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Después de batidos los vegetales por separado, agregar los huevos y la crema de leche, colocar en un recipiente. La mezcla debe quedar de color fuerte a claro. En la presentación, primero la espinaca, segundo la zanahoria y tercero la langosta. Esta terrina se decora con vegetales naturales y la salsa se le adiciona al gusto.

Ensalada pinera

Ingredientes:

1 piña
1 ½ taza cocinada de langosta
½ taza de pepinillo
¼ taza de cebolla
2 ajos
1 hoja de laurel
2 granos de pimienta (en grano)
Mayonesa al gusto, Sal al gusto

Modo de elaboración:

Tomar una piña mediana y quitar la suprema. Cortar en dados medianos y cocinar al vapor por 10 minutos para que pierda su acidez. Luego, guardar en el refrigerador. Seguidamente, tomar la langosta cocinada y mezclarla con la cebolla, el ajo y la sal. Posteriormente, adicionar la piña cortada e incorporarle, poco a poco, la mayonesa. Toda la preparación se guarda en la misma piña para luego ser presentada sobre un lecho de vegetales naturales y arroz salvaje.

Babarua de mariscos

Ingredientes:

2 langostas
1 ½ taza de mamarón cocinado
½ taza de pepinillo
¼ taza de cebolla
2 ajos
1 hoja de laurel
2 granos de pimienta (en granos)
Mayonesa al gusto
Salsa mango
2 colas de gelatina
Sal al gusto

Modo de elaboración:

En una cacerola, poner la langosta, la mantequilla y el camarón; cocinar en un caldo corto durante 15 minutos aproximadamente. Una vez cocinada, dejar refrescar en hielo para que no pierda su textura; luego se pasa por una batidora para obtener la mayor calidad en la preparación. Con el caldo de los mariscos, se monta la crema de leche y se mezcla con la gelatina para darle cuerpo a la preparación, se guarda en frío y se sirve.

Ensalada primavera

Ingredientes:

1 ½ taza de arroz pinto cocinado
2 berenjenas
2 tomates
Acelga 1 taza
Azafrán ½ pizca de azafrán
3 a 4 granos de pimienta en grano o una pizca si es molida
½ taza de cebolla
¼ de cucharada de pepinillo
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar el arroz aproximadamente 15 minutos en agua bien caliente. Cuando esté cocinado, escurrirlo y guardarlo en refrigeración; luego se monta sobre hojas de lechugas fresca y pimiento encurtido.

Berenjena frita

Ingredientes:

4 láminas de berenjenas
2 rebanadas de piña
1 pizca de pimienta molida
½ taza de harina
6 huevos
½ taza de pan rallado
Salsa de frutas al gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Salpimentar las láminas de berenjenas picadas bien finas y rellenarlas con las láminas de piña; luego se empanizan con harina, huevo y pan rallado, se guardan en el refrigerador unos 15 minutos. Este plato después de cocinado se guarnece con una salsa de frutas tropicales.

Ensalada chef Merito

Ingredientes:

1 taza de langosta cortada en dados
5 hojas de lechuga
¼ de taza de cebollino
½ taza de pepinillo
¼ de cucharada de salsa mayonesa
5 rodajas de naranjas
½ taza de jugo de naranja
2 granos de pimienta (pimienta en granos)
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar la langosta y guardarla en refrigeración. Seguidamente, colocarla en una ensaladera con jugo de naranja, cebolla, pepinillo y mayonesa. Mezclar todos los ingredientes y montarse sobre hojas de lechuga decoradas con las supremas de las naranjas.

Ensalada campestre

Ingredientes:

2 mazorcas de maíz
1 taza de láminas de vegetales
2 tazas de tagliatelle
½ taza de zanahoria
½ taza de acelga
¼ de cucharada de apio
5 a 6 láminas de ajos
2 ó 3 granos de pimienta
½ taza de jamón de pierna cortada a la juliana
Salsa mayonesa al gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar la mazorca de maíz junto con las pastas. Una vez cocinada, colocarla en refrigeración en una ensaladera. Mezclar los vegetales con la mayonesa y el jamón, decorar el plato con la mazorca de maíz.

Rollo de berenjena relleno con granillos de vegetales marinados

Ingredientes:

macedonia de vegetales
¼ de taza de pimientos
¼ de taza de hojas de lechuga
2 ramitas de cilantro
Pimienta al gusto
¼ de cucharada de aceite balsámico
¼ de taza de lonjas de tomate
½ taza de dados de pollo
¼ taza de rábanos
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Hervir en una cazuela el pollo y la macedonia con sal y pimienta. Cortar bien fino los vegetales, marinarlos en una ensaladera; rellenar las cornisas de berenjena, montarlas y guardarlas en refrigeración.´

Ensalada de camarón con pimienta y hierbas finas

Ingredientes:

1 ½ taza de camarones
1 pizca de páprika
2 rodajas de limón
¼ de cucharadita de jugo de limón dentro de la crema
2 a 3 granos de pimienta
½ taza de salsa de crema
1 taza de hojas de lechuga
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar el camarón en agua bien caliente, luego guardar en refrigeración. En una ensaladera, preparar todas las hojas de lechuga con la crema, el jugo de limón y la páprika; adicionarle el camarón y decorar con las rodajas de limón fresco.

Ensaladilla de pollo con anillas de vegetales

Ingredientes:

¾ de taza de lechuga
¾ de taza de apio
Pimienta al gusto
3 yemas de huevo
3 cucharadas de alcaparra
3 tazas de mayonesa
¼ taza de pimientos verdes
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Adobar el pollo con la sal, pimienta y laurel; agregar un poco de agua hasta que quede cocinado. En una ensaladera, colocar el apio, las yemas de huevo, la lechuga y los pimientos; mezclarlos con la salsa vinagreta.

Este plato se acompaña con láminas de pollo.

Cóctel de camarones las campanas

Ingredientes:

½ taza de camarones medianos
¼ de taza de pimientos
¼ de taza de hojas de lechuga
2 ramitas de perejil
Pimienta al gusto
¼ de cucharada de mayonesa
¼ de taza de lonjas de tomate
½ taza de dados de pescado
¼ taza de rábano
Salsa rosa
Sal a su gusto

Modo de elaboración:

Hervir el pescado y los camarones en una cazuela con sal y pimienta. Cortar bien finos los vegetales, marinarlos en una ensaladera, montarlos en láminas y guardarlos en refrigeración. Seguidamente, preparar una coctelera donde se incorporan los vegetales marinados, el pescado y los camarones en forma de campanas, y se acompañan con una salsa rosa. La salsa rosa se prepara con 2 cucharadas de mayonesa y 1 de kétchup, sal y pimienta.

Ensalada condesa

Ingredientes:

3 supremas de
¼ de taza de pimientos
¼ de taza de jamón
¼ de taza de queso
2 ramitas de cilantro
Pimienta al gusto
¼ de cucharada de aceite
2 cucharaditas de vinagre
¼ de taza de lonjas de res
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Hervir en una cazuela los escalopes de res con sal y pimienta. Cortar bien fino los escalopes y los vegetales, marinarlos en una ensaladera y guardarlos en refrigeración. Al servir, la podemos decorar a nuestro gusto o como muestra la imagen.

Empanada al estilo coral

Ingredientes:

½ taza de queso blanco en dados
¼ de taza de pimientos
¼ de taza de hojas de lechuga
2 ramitas de cilantro
Pimienta al gusto
¼ cucharada de aceite
2 cucharaditas de vinagre
¼ de taza de lonjas de tomate
½ taza de dados de pescado
¼ taza de rábanos
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Hervir en una cazuela el pescado con sal y pimienta, cortar bien fino los vegetales, marinarlos en una ensaladera, montarlos en láminas de empanadas y guardarlos en refrigeración.

Aguacate relleno con ensalada de pollo

Ingredientes:

2 unidades de 500 g. aprox. cada una de aguacates maduros
460 g. de ensalada de pollo con piña
116 g. de mayonesa
58 g. de pimientos morrones
1 unidad de huevos duros
5 g. de perejil picado
10 ml. de jugo de limón

Modo de elaboración:

Abrir los aguacates por la mitad en forma longitudinal. Suprimir las semillas y las cáscaras, cuidando de no estropear la pulpa. Rociar con el jugo de limón. Rellenar con la ensalada de pollo. Decorar con la mayonesa puesta en una manga con boquilla rizada. Poner tiras de pimiento, salpicar con el huevo duro picado finamente y mezclado con el perejil.

Canelones de jamón

Los crepes (Para 4 raciones de 3 canelones cada una)

Ingredientes:

120g de harina de trigo
100 g. de huevos
240 g. de leche tibia
15 g. de mantequilla s/suero o aceite
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Poner en un recipiente la harina pasada por un tamiz, añadir en el centro los huevos batidos, puntear de sal, adicionar la leche tibia y la mantequilla, batir enérgicamente con un batidor de alambre. Pasar por el colador fino.

Calentar la sartén y frotar con un pedazo de tocino o bacón para engrasar el mismo. Tomar un cucharón mediano y agregar la mezcla en la sartén, mover de forma ondulada hasta cubrir toda la superficie del mismo (para un sartén de 22 cm. de diámetro se utilizan de 2 a 3 cucharadas del batido).

Dejar al fuego hasta que cocine. Virarla para terminar la cocción por el otro lado.

Farsa para el canelón

Ingredientes:

Salsa y gratinado
240 g. de jamón
520 g. de salsa bechamel
60 g. de cebolla
240 g. de queso rallado
240 g de harina de trigo
180 g. de salsa de tomate o Vita Nouva (3 cucharadas por ración)
140 g. de leche 15 g. de mantequilla
60 g. de mantequilla
45 g. de vino Jerez
1 pizca de nuez moscada
Pimienta blanca (al gusto)
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Tomar un recipiente y poner a fuego lento, incorporar la mantequilla derretida, agregar la harina de trigo y revolver con espátula de madera hasta quedar bien cocido y adquiera un color rubio claro (roux). Agregar la leche caliente, poco a poco, hasta obtener una bechamel espesa; sazonar con ralladura de nuez moscada, pimienta y sal.

En una sartén, adicionar un poco de mantequilla y saltear el jamón picado fino, la cebolla a la jardinera pequeña y reducir el vino. Seguidamente, cocinar 2 minutos y agregar unas cucharadas de salsa bechamel, mezclar bien. Cuando esté fría esta farsa, se toman los crepes y con una cuchara

se van formando los canelones de forma tubular (deben ser 3 canelones por persona). Tomar una cazuela de barro o un recipiente refractario y adicionar la salsa de tomate o Vita Nouva, y, sobre esta, colocar los canelones, cubriéndolos con bechamel; espolvorear con queso por encima y salpicar con mantequilla. Colocar en el horno bien caliente, aproximadamente durante 5 minutos.

Cóctel de camarones

Ingredientes:

232 g. de camarones (cola)
232 g. de salsa coctel
28 g. de lechuga
800 ml. de caldo corto
4 tapas de limón

Modo de elaboración:

Poner a cocinar los camarones en el caldo corto hirviendo durante 3 minutos. Refrescar en agua fría, pelar, suprimir el cristal y lavar. Hacer la salsa coctel. Picar los camarones, de acuerdo a su tamaño. Guarnecer el fondo de las copas con lechuga cortada a la juliana. Colocar los camarones. Decorar con una pequeña hoja de lechuga. La salsa debe ponerse encima de los camarones o aparte en salsera. Acompañar con tapas de limón**.**

Cóctel de langosta

Ingredientes:

232 g. de langosta (cola)
232 g. de salsa coctel
28 g. de lechuga
4 tapas de limón

Modo de elaboración:

Poner a cocinar las langostas en caldo corto durante 12 a 15 minutos. Refrescar y pelar. Preparar la salsa coctel. Lavar las hojas de lechuga y picar las tapas de limón. Posteriormente, cortar las langostas en dados. Calzar con hojas de lechuga el vaso de la nevera o copa y colocar los mariscos.

Este plato se presenta en la nevera con hielo, acompañado de las tapas de limón y la salsa aparte. También puede servirse en otro recipiente similar con la salsa en salsera o vertida por encima del coctel.

Ensalada de mariscos

Ingredientes:

145 g. de langosta (cola)
145 g. de camarones (cola)
145 g. de papas
50 g. de apio
145 g. de lechuga
1 g. de pimienta
Salsa inglesa (unas gotas)
2 unidades de huevos duros
58 g. de pimientos morrones
4 g. de perejil picado
20 g. de sal
290 g. de mayonesa
Limón c/s

Modo de elaboración:

Cocinar la langosta (12 minutos) y el camarón (3 minutos) en caldo corto. Suprimir el caparazón. Picar a la jardinera. Refrescar. Pelar y picar las papas a la jardinera, cocinar en agua con sal y unas gotas de limón. Guardar en refrigeración, cortar el apio en brunoise y la lechuga a la juliana fina (reservar algunas hojas para la decoración).

Mezclar todo, sazonar con sal, pimienta y salsa inglesa, añadir la mayonesa y el perejil; mezclar con cuidado de no aplastar las papas.

Moldear sobre las hojas de lechuga en recipiente adecuado, decorar con tiras de pimientos, huevos duros picados y perejil.

Ensalada de papas

Ingredientes:

464 g. de papas
116 g. de mayonesa
0,5 g. de pimienta
6 g. de sal
4 g. de perejil picado
30 g. de cebolla
2 g. de ajo
10 ml. de jugo de limón
Hojas de lechuga c/s

Modo de elaboración:

Pelar y cortar las papas a la jardinera. Cocinar en agua con sal y jugo de limón. Cortar las cebollas a la jardinera fina, pasar por agua hirviendo en un colador chino. Mezclar con las papas que se refrescaron y enfriaron de antemano. Sazonar con pimienta, sal, ajo bien machacado y perejil. Añadir la mayonesa y mezclar bien sin romper las papas.

Ensalada de pollo con piña

Ingredientes:

100 g. de masa de pollo cocida
50 g. de piña pelada
50 g. de papas cocidas
100 g. de salsa mayonesa
Salsa inglesa (al gusto)
5 g. de apio
6 g. de sal

Decoración:

8/u. de espárragos
20 g. de guisantes
20 g. de pimientos morrones
2/u. de huevos duros
Lechuga (hojas) c/s

Modo de elaboración:

Cortar la masa de pollo, las papas y la piña a la jardinera, mezclar en un bolo. Añadir el apio picado en brunoise, agregar la salsa inglesa, la mayonesa y puntear de sal. Mezclar todos los ingredientes, conservar en refrigeración hasta el momento de servir.

Moldear sobre hojas de lechuga y decorar con los productos indicados.

Rueda de serrucho en escabeche

Ingredientes:

640 g. de rueda de pez serrucho
172 g. de aceite vegetal
116 g. de cebollas
116 g. de ajíes (pimientos)
2 g. de ajos
8 g. de sal
0,5 g. de pimienta en grano
116 ml. de vinagre
1 u. de laurel (hoja)
4 g. de pimentón dulce
12 u. de aceitunas
1 g. de pimienta molida

Modo de elaboración:

Sazonar las ruedas de pescado con sal y pimienta, freír y depositar en una cazuela de barro. En la misma grasa en que se fríen las ruedas de pescado, echar las cebollas cortadas en rodajas, los ajíes en tiras, el ajo machacado, la pimienta, el laurel, el pimentón dulce, las aceitunas y el vinagre. Dejar hervir unos 2 minutos. Incorporar esta salsa a las ruedas de pescado.
Al servir, colocar sobre cada rueda 3 unidades de aceitunas y salsa al gusto.
Su conservación debe ser, preferiblemente, en cazuela de barro. Puede conservarse durante varios días en refrigeración.

Pastel de conejo

Ingredientes:

638 g. de masa muerta
116 g. de tocino
348 g. de filete de conejo
1392 g. de carne de conejo molida
29 g. de gelatina simple
14,5 ml. de Brandy
14,5 ml. de vino Jerez
3 g. de pimienta molida
8 g. de migas de pan blanco
174 ml. de leche
58 g. de harina para espolvorear
28 g. de huevo para abrillantar
Sal al gusto

Guarnición:

58 g. de gelatina
58 g. de mermelada
Hojas de lechuga c/s.

Modo de elaboración:

Deshuesar los conejos, separar los filetes (lomo). Suprimirle el pellejo al tocino y cortarlo en tiras de 1 cm. de grueso. Batir los huevos. Hacer gelatina líquida, remojar las migas de pan en la leche. Moler la carne con el pan remojado con el disco mediano en la máquina moledora. Batir o

amasar bien el picadillo, añadir el brandy, vino, pimienta molida y sal. Hacer masa muerta. Encamisar un molde de pudding con la masa muerta. Llenar hasta la mitad con el picadillo, colocar las tiras de tocino y los filetes de conejo, agregar la otra mitad del picadillo y tapar el molde con la masa muerta sobrante. Pinchar la masa, abrillantar con el huevo batido, introducir en el horno a temperatura regular por espacio de 1 ½ horas (200ºC). Al sacar del horno, hacer incisiones en los extremos del pastel para botar el líquido que produjo la cocción. Verter por los orificios la gelatina líquida. Dejar refrescar, guardar en refrigeración.

Servir el pastel, decorado con hojas de lechuga y guarnecido con gelatina y mermelada o ensalada de papas y salsa tártara.

HUEVOS

El huevo es un plato muy apreciable en la cocina por su agradable sabor y valor nutritivo, además de las combinaciones que se pueden hacer con otros alimentos.

Existen diferentes tipos de huevos: de aves, peces, reptiles y otras especies animales, pero los que más se consumen son los de aves.

El contenido del huevo es todo comestible: la yema y la clara. La yema es de color amarillo (algo variable de color) y contiene gran cantidad de grasa y sustancias minerales. La clara es un líquido viscoso y transparente muy rico en albúmina. Y, por último, la cáscara, que es porosa y está formada por una materia calcárea.

Es recomendable probar la frescura de los huevos antes de su consumo. Podemos comprobar si un huevo es fresco introduciéndolo en un recipiente con agua y sal. Si éste se sumerge hasta el fondo, con toda certeza podemos decir que es un huevo fresco. Flotan cuando están muy viejos y descompuestos. Otra manera de saber si los huevos no están frescos, es cuando la clara se vuelve menos densa y las membranas de la yema se rompen con facilidad. Estos deben conservarse bajo refrigeración con un límite de un mes.

Los huevos se consumen en diferentes preparaciones culinarias como plato principal por su valor nutritivo y porque en la esfera familiar como en la esfera gastronómica, son fáciles y rápidos de hacer.

Los huevos, además se utilizan de muchas maneras: como ingredientes para mezclarlo o combinarlo con otros alimentos; aglutinantes en croquetas y hamburguesas; emulsificante en mayonesa; para abrillantar la superficie de pasteles; espumante en las panetelas; para evitar la cristalización en los helados, etc.

RECETAS DE HUEVOS

Huevos guisados

Ingredientes:

8 huevos
232 g. de papas
232 g. de zanahorias
174 g. de sofrito criollo
12 g. de sal
20 g. de pimientos morrones
10 g. de petit-pois
4 g. de perejil picado

Modo de elaboración:

Cocinar los huevos en agua con sal durante
12 minutos aproximadamente. Pelar y cortar a la mitad. Cortar las zanahorias y las papas a la jardinera y cocinar por separado en agua con sal. Mezclar el sofrito criollo con las papas y las zanahorias. Cocinar durante 3 minutos. Después de poner el sofrito caliente en el fondo del plato, servir los huevos tibios por encima. Decorar con los petit-pois y pimientos, salpicar con perejil picado.

Tortilla interventora

Ingredientes:

12 unidades de huevo
8 unidades de camarones medianos
116 g. de jamón
58 g. de guisantes
4 unidades de espárragos
58 g. de pimientos morrones
58 g. de mantequilla
30 g. de aceite
116 g. de sofrito criollo
30 ml. de vino blanco
4 g. de perejil picado
12 g. de sal

Modo de elaboración:

Batir los huevos con sal (3 en cada tortilla), picar el jamón a la jardinera y saltear en mantequilla, añadir los guisantes, el vino y el sofrito criollo.
En una sartén para tortillas, echar el aceite, calentar, verter los huevos batidos (3/u). Cuando comience a cuajar, rellenar la tortilla con el sofrito criollo, el jamón y los guisantes. Envolver la tortilla, haciéndola girar mediante pequeños golpes sincronizados al mango de la sartén hasta que tome forma ovalada (a la francesa). Servir con un cordón del sofrito preparado por encima y un camarón cocido en cada extremo. Decorar con los espárragos, tiras de pimientos y perejil picado.

Espolvorear con el azúcar por encima. Marcar con un hierro candente dando forma de rejilla, calentar el ron en una sartén, encender y flamear la tortilla al momento de servir.

Tortilla al ron

Ingredientes:

3 unidades de huevos
58 g. de cóctel de frutas (conserva)
15 g. de mantequilla
2 g. de sal
43 ml. de ron
10 g. de azúcar refino

Modo de elaboración:

Batir los huevos hasta que estén espumosos con la sal y verter en una sartén para tortillas con la mantequilla bien caliente. Revolver la tortilla haciéndola girar. Cuando comience a cuajar, adicionar el coctel de frutas (bien escurrido), envolver la tortilla dándole pequeños golpes sincronizados al mango de la sartén, hasta formar una figura ovalada (a la francesa).

Espolvorear con el azúcar por encima. Marcar con un hierro candente dando forma de rejilla, calentar el ron en una sartén, encender y flamear la tortilla al momento de servir.

Tortilla de plátanos maduros

Ingredientes:

159 g. de huevos (3 unidades)
58 g. de plátanos maduros
15 ml. de aceite
1 g. de sal

Modo de Elaboración:

Pelar, cortar en lonjas gruesas los plátanos y freír. Cascar, abrir y verter los huevos en un bolo. Cortar los plátanos fritos a la jardinera.

Poner al fuego una sartén con aceite hasta que caliente. Batir los huevos y sazonar. Verter en la sartén. Revolverlos con el tenedor hasta que comience a tomar solidez.

Incorporar al centro los plátanos. Hacer girar la tortilla, dar pequeños golpes al mango de la sartén de modo sincronizado, tornándola en figura ovalada (francesa) o presionar con la espumadera o espátula para formarla plana (española).

AVES Y CARNES

Carne de Res:

La carne de res, en general, es uno de los principales alimentos del hombre. Su calidad se caracteriza por su color rojo vivo y la capa de grasa fina y blanca que lo recubre.

La forma de cocinar la carne puede ser muy variada: asada (horno, cazuela y parrilla), cocida, frita, estofada y guisada. Por eso, según las preparaciones que se quieran confeccionar, es muy importante seleccionar las partes de las carnes en lo que se refiere a sus propiedades organolépticas, debido a que cuando la carne no es fresca, presenta un color oscuro parduzco.

Las principales propiedades nutritivas de la carne están determinadas por la presencia de proteínas, grasa, sustancias extractivas, elementos minerales y vitaminas; el agua en las carnes representa de un 48 a un 78 por ciento que depende de la cantidad de grasa contenida. De acuerdo con su edad, recibirá los siguientes nombres:

De 2,5 a 3 meses: ternero
De 1 año: añojo
De 2 a 3 años: novillo
Más de 3 años: toro, buey o vaca

No resulta lo mismo que compremos una parte u otra. La carne, aunque sea del mismo animal, puede ser más sabrosa y tierna de un sitio que de otro. En realidad, cada trozo de carne debiera cocinarse de manera distinta.

Si lográsemos aprender esto, su rendimiento sería mucho mayor y las equivocaciones menores a la hora de cocinarla, lo cual no deja de ser importante.

Cerdo:

La carne de cerdo es, internacionalmente, menos apreciada que la de los vacunos, aves y ovino, pues resulta muy grasienta y difícil de digerir. Sin embargo, en nuestro país goza de gran aceptación.

La carne de cerdo se puede preparar de diferentes formas: asada, frita, guisada, a la grillé, estofada, etc. También, se puede combinar con distintos productos como son: los vegetales, arroz, harina de maíz, etc. Además, se puede consumir salada, ahumada, o recibir otros procesos industriales. Brinda un agradable sabor a aquellos alimentos con que se combina.

Los huesos, las patas, el rabo y las orejas se salan. Posteriormente, pueden ser utilizadas en potajes, guisos y preparaciones de arroz.

Las vísceras brindan la posibilidad de prepararse en distintas formas. Los intestinos se emplean para rellenarlos con carne molida o con su propia sangre procesada convirtiéndolos en embutidos, aunque en esta era moderna se emplean tripas plásticas comestibles.

La carne de cerdo se consume fresca o conservada, pero no debemos olvidar que debe cocinarse siempre muy bien.

En Cuba predomina la producción y el consumo de la carne de cerdo sobre las de ave, res, carnero, conejo y otras. Esta carne debe utilizarse en nuestra alimentación de forma moderada. De cierta manera, su consumo excesivo, debido al exceso de grasa que contiene, es considerado como determinante en el aumento del colesterol en sangre, lo que implica peligros cardiovasculares y el aumento del ácido úrico. A pesar de todos estos inconvenientes, muchos cubanos prefieren consumirla por sus profundas raíces históricas, ya que está muy unida a tradiciones festivas y otras actividades familiares o sociales.

El Cordero:

Llamamos cordero, a un animal perteneciente al ganado ovino, hijo de las ovejas, que no pasa de un año de edad y que debe consumirse muy fresco.

Su carne resulta tierna y delicada, se consume más que el carnero, aunque las preparaciones para uno y otro resultan similares: cuando se guisan, exudan gran cantidad de sustancia líquida, por lo que al cocerlo se le agrega poco líquido.

La carne de mayor calidad del cordero o carnero son las piernas, el lomo y las costillas. Los cortes de segunda son las paletas, pecho y jarrete, generalmente para facilitar su cocción. Las divisiones de las comidas, es

decir, bistec, lonjas, escalope, costillas, brochetas, etc., se cortan en porciones más pequeñas.

Pollo:

Pollo es el término empleado para nominar un ave de corral de carnes tiernas.
Dentro de las distintas especies de aves, se destaca el pollo por el más empleado en la cocina. Existe una gran variedad de aves que se emplea en la dieta humana, y de las cuales se obtienen exquisitos platos.

El pollo se sazona con sal y pimienta blanca, pero también se utiliza la pimienta negra cuando se prepara con salsas oscuras. Para su elaboración “a la criolla”, se le puede adicionar, limón o naranja agria con un toque de ajo. Si se emplea en guiso o estofado, además de la sal y la pimienta, resulta un excelente adobo el vino, cebolla, laurel, orégano, etc.

De acuerdo a la variedad de formas de cocinar las aves, así serán las distintas salsas a emplear. Por ejemplo: si se asan, se usará el jugo de su propia tartera donde se cocinaron; si se fríen al natural: se usará el mojo criollo o mojo de ajo. En guisados, se utilizará salsa de tomate, criolla o española; a la grillé, mantequilla fundida o sazonada con limón, perejil, ajo, etc.

Es importante decir que los menudos o subproductos de las aves los podemos utilizar y aprovechar para caldos, sopas, consomés, etc. Entre algunos de estos subproductos podemos nombrar las alas, mollejas, hígado pescuezo, corazón, patas, etc.

RECETAS DE AVES Y CARNES

Conejo:

Conejo estofado a lo Gustavo

Ingredientes:

6 cuartos de conejo limpio
1 cucharada de salsa barbacoa
½ taza de tocino
1 taza de cebollas
2 mazorcas de maíz
2 granos de pimienta
½ cucharada de aceite
1 taza de lechuga cortada a la juliana
2 dientes de ajo
4 unidades de aceitunas
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Se limpia el conejo en cuartos, se sazona bien con sal y pimienta. En una cazuela se cocina por unos 15 minutos aproximadamente, se cubre con los

pimientos y con la salsa elaborada con vino tinto. Un detalle en esta preparación es que lleva cuadritos de cilantro y almendras laminadas.

Conejo guisado al estilo cubano

Ingredientes:

Conejo: 2 unidades
Pimiento verde
Pasta de tomate: ¼ de cucharada
Cebolla: ½ taza picada
Aceite: 1 cucharada
Ajo: 2 dientes
Vino seco: ½ copa
Alcaparras
1g de perejil
Jugo de naranja: ½ taza
1 taza de caldo
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar el conejo en octavos, macerando la carne por espacio de 15 minutos.
Picar el ajo, cebolla y ají. El tomate natural, cortarlo a la jardinera chica, cortar finamente el perejil y escurrirlo con un paño. Cortar la naranja y

sacar su suprema. Preparar la pasta de tomate. Colocar una sartén al fuego y agregar el aceite, poner el bacón y cuando este dorándose añadir la cebolla, tomate, ají, ajo, pimentón y el conejo. Se cocina por 20 minutos y se retira del fuego, se acompaña de arroz o vegetales al vapor.

Conejo guisado a lo Sierra de Cubitas

Ingredientes:

Conejo: 348g
Ajo: 2g
Aceite: 15g
Pimentón dulce: 1g
Pasta de tomate 29g
Cebolla: 14 g
Tomate natural 14g
Vino seco: 1
Bacón: 29g
Perejil: 1g
Piñas medianas: 2
Taza de caldo: 1
Aj: 8g
Sal al gusto

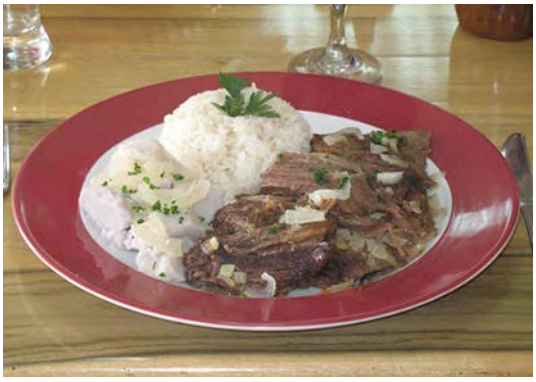
Modo de elaboración:

Cortar el conejo en octavos, macerando la carne por espacio de 12 horas. Picar el ajo, cebolla y ají. El tomate natural, cortarlo a la jardinera chica; cortar finamente el perejil y escurrirlo con un paño. Cortar el bacón en dados. Preparar la pasta de tomate, pelar la piña y cortarla en rodajas no muy finas quitándole el corazón. Colocar una sartén al fuego y agregar el aceite, poner el bacón y cuando este dorándose añadir la cebolla, tomate, ají, ajo, pimentón y pasta de tomate. Se cocina por 10 minutos y se retira del fuego.

En otra sartén con grasa, también saltear el conejo hasta que se dore. Una vez dorado, agregar la salsa antes preparada revolviendo y se moja con caldo. Se le colocan las rodajas de piña y luego se pone en el horno punteando con salsa. Dejar a fuego medio un tiempo prudencial y, al sacarlo, rociarlo con el vino y el perejil.

Caballo:

Aporreado de Tasajo



Ingredientes:

348 g. de tasajo
272 g. de sofrito criollo
100 ml. de aceite vegetal
3 g. de pimentón dulce
1 g. de pimienta molida
0,5 g. de orégano

0,5 g. de laurel (1 hoja)
40 ml. de vino Jerez
4 g. de azúcar

Modo de elaboración:

Remojar el tasajo durante 12 horas, cambiar el agua y dar dos hervores; en cada uno cambiar al agua. Este proceso de cocción emplea un tiempo de dos horas y medias aproximadamente.

Sacar de la cocción, refrescar y aplastar de forma que facilite hacer hebras. Saltear en poca grasa, agregar el vino, reducir. Adicionar el sofrito criollo y el resto de los ingredientes, revolver y cocinar 5 minutos. Servir en fuente o plato de asado. Puede guarnecerse con viandas hervidas, preferiblemente yuca o boniato.

Cerdo:

Escalope de Cerdo a la criolla

Ingredientes:

2.332 g. de escalope de cerdo
½ de taza de champiñón
¼ de taza de tocino

1 taza de cebollas
0.100 g. de charcutería
Salsa española
0. 112 ml. de aceite
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Limpiar los filetes de cerdo, sazonar bien con sal y pimienta, rellenar con los demás ingredientes mencionados. Cocinar en la sartén 18 ó 20 minutos, se cortan en medallones y se pueden presentar como en la imagen.

Costilla de cerdo empanada con almendra y maní

Ingredientes:

1 lb.de costilla de cerdo
2 unidades de plátano macho
¼ de taza de cebolla
¼ de taza de almendra
1 ½ de taza de aceite
1 cabeza de ajo
1 copa de vino seco
5 g. de sal

4 unidades de huevo
Pan rallado
Harina de trigo
Flor de calabaza
4 láminas de hojaldre

Modo de elaboración:

Cortar la costilla, macerando la carne por espacio de 1 hora. Picar el ajo, la cebolla y la almendra. Cocinar el plátano con agua y sal, conformar un puré de plátano natural. Cortar finamente el perejil y escurrirlo con un paño. Triturar la almendra cocinada. Preparar la farsa con que se cubrirán las chuletas de cerdo; empanizar las mismas y cocinarlas en abundante aceite hasta que estén bien doradas.

Lomo de cerdo Chipolata

Ingredientes:

2.332 g. de filete de cerdo
0.111 g. de zanahoria
0.120 g. de tocino
0.080g. de cebolla
0.100g. de charcutería

Pimienta al gusto
0.112 ml. de aceite
Sal al gusto
Modo de elaboración:

Limpiar los filetes de cerdo, sazonar bien con sal y pimienta. Rellenar con los demás ingredientes mencionados, cocinar al horno durante 18 ó 20 minutos. Cortar en medallones y presentarlos de la forma expuesta en la imagen.

Cerdo Rancho Cajío

Ingredientes:

1.450 g. de filete de cerdo
0.290 g. de jamón
0.290 g. de queso
0.029 g. de ajo
0.120 g. de cebolla
0.145 ml. de ron Carta Blanca
0.145 ml. de jugo de naranja
0.010 g. de nuez moscada
1.000 g. de papel de hojaldre
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:
Limpiar el filete de cerdo, extender la masa de hojaldre, cortar la cebolla, el jamón, el queso y rellenar el mismo. En un recipiente untado con aceite, se coloca el rollo de cerdo cubierto en hojaldre y se cocina por un término de 15 minutos. Luego, se acompaña con vegetales naturales o papa.

Costilla de cerdo fría a la criolla

Ingredientes:

2929g. costillas de cerdo s/h ni grasa
2 cebollas
3g. de sal
4 dientes de ajos
1g. de pimienta
5 ml. de jugo de limón
8 onzas de vino tinto
500 ml. de agua

Modo de elaboración:

Colocar las costillas de cerdo en una bandeja engrasada, cubriéndola con el ajo la cebolla y el jugo de limón. Poner a fuego bajo en el horno de 45 a 50 minutos. A los 20 minutos de estar en el horno, agregarle el vino tinto y después el agua. Dejar cocinar hasta el final del tiempo.

Bacán santiaguero

Ingredientes:

Plátanos frutas verdes: 6
Naranja agria al gusto
Ajo: 20g
Picadillo de cerdo: 200g
Pimienta al gusto
Huevo: 1
Mantequilla: 30g
Hojas de plátano: 4
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar las hojas de plátano en rectángulos de 15 x 20cm y blanquear por 2 ó 3 minutos. Tener dispuesta una cacerola con agua y sal al fuego para que esté caliente cuando en se termine la preparación de los bacanes. Pelar los plátanos y conservarlos en agua con sal y limón, para que no se pongan oscuros. Rayar los plátanos hasta obtener 3 tazas de pulpa Machacar el ajo con la sal y pimienta. Añadir el jugo de naranja agria. Mezclar el mojo con la pulpa de plátano, mantequilla y huevo batido. Engrasar los pedazos de hoja de plátano. Poner en el centro un poco de la preparación anterior, unido con una cucharada de picadillo previamente sellado. Cubrir la carne con el plátano, envolver como un tamal y amarrarlo con un cordel. Cocinar en agua hirviendo durante una hora.

Rollo de cerdo al estilo arlequín

Ingredientes:

Escalope de cerdo: 6 unidades de 250g cada uno
Zanahoria: ½ taza
Tomate Natural ¼ taza
Cebolla: ½ taza picada
Aceite: 1 cucharada
Ajo: 2 dientes
Vino seco: ½ copa
Perejil: 1g
Hoja de espinaca: 2 tazas
Jugo de naranja: ½ taza
Taza de caldo: 1
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar los escalopes, macerar con todas las especies mencionadas y envolverlos en paño o papel con las hojas de espinaca. Cocinar al vapor por 15 minutos.
Picar el ajo y la cebolla; cortar a la jardinera chica el tomate natural, cortar finamente el perejil y escurrirlo con un paño. Cortar la naranja y sacar su suprema. Colocar en una sartén al fuego y agregar el aceite, poner los rollos y cocinar. Cuando estén dorándose, añadir la cebolla, tomate, ají,

ajo y pimentón. Se cocina por 10 minutos y se retira del fuego. Se acompaña de arroz.

Costilla de cerdo Viñales

Ingredientes:

450g. de costilla de cerdo
2 dientes de ajo
½ taza de aceite
½ taza de corojo
Perejil al gusto
Naranja agria
½ taza de tomate natural triturado
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Adobar por 3 ó 4 horas las costillas de cerdo con el jugo de las naranjas agrias, ajo machacado, sal y pimienta. Dorar las costillas a la brasa o a la plancha, rociándolas con el ajo. Cubrirlas con el mojo y, si se desea, es posible terminar en el horno a fuego medio. Polvorear con el perejil bien picadito y tomate natural.

Lechoncito relleno con congrí

Ingredientes:

Un lechoncito que pese entre 5 a 7 kgs. (después de limpio y eviscerado)
600 g. de mojo para adobar
Sal c/s
230 g. de aceite vegetal
2 kg. de congrí oriental (aproximadamente)
800 g. de masas de cerdo fritas
400 g. aproximadamente de mojo de cebollas

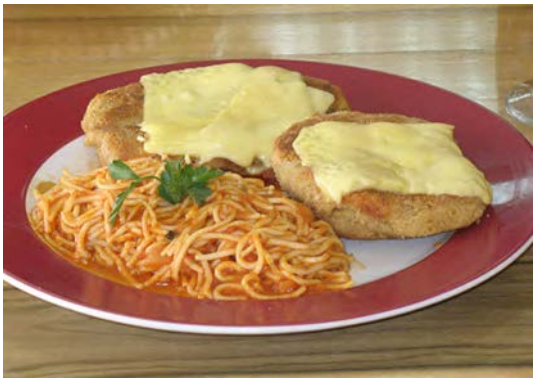
Modo de elaboración:

Hacer una pequeña incisión en el vientre del lechoncito y extraer por la abertura, intestinos y vísceras. Limpiar bien. Suprimir, de igual manera, los huesos de las costillas, la espina dorsal, la cadera y los fémures. Adicionar sal y adobar con el mojo. Dejar macerar 12 horas aproximadamente.

Rellenar con las masas de cerdo fritas cortadas en trozos regulares y el congrí a medio cocinar, lo cual terminará su cocción en el vientre del lechoncito mientras se asa. No rellenar demasiado para dejar espacio al crecimiento del arroz. Después de rellenar, coser la abertura con un hilo fuerte, colocar en placa de hornear sobre tablas para que no se pegue. Doblar las patas y colocar boca abajo sobre las tablas. Pintar con aceite, repitiendo esta operación de cuando en cuando para que dore.

Cubrir las orejas y el rabo con papel metálico. Cocinar a horno regular de 2 ½ a 3 horas. El pellejo debe quedar tostado y crujiente. Servir con mojo de cebollas por encima.

Bistec de cerdo empanado



Ingredientes:

754 g. de pierna de cerdo
12 g. de sal
0,5 g. de pimienta molida
40 ml. de jugo de naranja agria
35 g. de harina de trigo
104 g. de migas de pan rallado
2 unidades de huevos
10 g. de ajo machacado
Aceite vegetal c/s para freír
Hojas de lechuga c/s

Modo de elaboración:

Limpiar la pierna de cerdo, cortar los bistecs de 188 g. Aplastar con una maceta utilizando un paño húmedo. Sazonar con sal, pimienta, jugo de naranja agria y ajo machacado. Disponer de harina cernida, migas de pan y grasa. Enharinar los bistec, pasar por huevos batidos y al final por migas de pan. Dar forma redonda con un cuchillo o espátula. Freír en grasa que los cubra durante 4 minutos por cada lado aproximadamente. Servir decorado con hojas de lechuga.

Costillas de cerdo a la camagüeyana

Ingredientes:

580 g. de costillas de cerdo
116 g. de mojo de cebolla
100 ml. de fondo oscuro
60 ml. de Vino Jerez
460 g. de plátanos pintones
0,5 g. de pimienta
20 g. de sal
29 ml. de aceite
10 g. de perejil picado

Modo de Elaboración:

Sazonar con sal y pimienta las costillas, freír en aceite hasta dorar por ambos lados. Escurrir el aceite y en el mismo sartén añadir el vino, reducir, agregar el fondo oscuro, reducir a la mitad.

Añadir el mojo de cebollas y los plátanos pintones fritos, como los plátanos chatinos, saltear todo 1 minuto. Espolvorear el perejil.

Chuletas de cerdo fritas

Ingredientes:

580 g. de costillas de cerdo
Aceite vegetal c/s
10 g. de ajo
30 ml. de jugo de naranjas agrias
116 g. de mojo de cebollas
15 g. de sal
0,5 g. de pimienta molida
4 g. de perejil picado.

Modo de elaboración:

Cortar las costillas en porciones, aplastarlas ligeramente envueltas en un paño húmedo. Sazonar con sal, pimienta, ajo machacado y jugo de naranja agria.

Dejar macerar en este adobo 3 ó 4 horas. Calentar el aceite en una sartén y freír hasta que se doren por ambos lados. Servir con el mojo de cebollas y el perejil picado por encima.

Pastel de malanga o yuca

Ingredientes:

2 libras de malanga o yuca
1 huevo
½ cucharada de azúcar
1cucharada de mantequilla
½ taza de harina de trigo
1 taza de picadillo de pescado, res, puerco, pollo, carnero o conejo
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Pelar las viandas y cortarlas en pedazos, cocinarlas en agua hirviendo hasta que se ablande. Sacarlas del agua y antes que se enfríen, aplastarlas o molerlas para hacer puré. Agregar el huevo batido con la sal, el azúcar y la mantequilla. Extender la mitad de esta masa sobre una mesa o tabla ligeramente polvoreada con harina. Colocar la masa en un molde engrasado. Echarle encima el picadillo, que ya debe estar cocinado o fresco. Cubrir el mismo con el resto de la masa extendida con el rodillo y un poco de harina, del mismo modo que la parte de abajo. Cerrar los bordes con un tenedor y hacerle dos o tres cortes en la parte superior para que pueda salir el vapor de agua mientras se cocina al horno. Hornear a temperatura moderada hasta que esté dorado por encima. Dejarlo refrescar 15 minutos después de sacarlo del horno para que pierda el

exceso de calor y resulte más fácil. Cortarlo y servirlo caliente. Da para 6 raciones.

Chorizo casero salteado con tomate de la concha

Ingredientes:

4 chorizos caseros de cerdo
½ taza de cebollas
4 dientes de ajos
1 taza de carne de cerdo molida
8 onzas de vino tinto
Masa del chorizo
2 ½ taza de carne de cerdo molida
½ taza de cebollas
4 hojas de laurel
¾ de cucharada de comino
½ cucharada de orégano
Pimienta al gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Colocar en una tripa o paño la masa de cerdo molida con todos los condimentos. Cocinar en baño de María y luego dejar secarla en lugar fresco sobre una bandeja engrasada cubierta con el ajo, la cebolla y la

salsa criolla. Colocar a fuego bajo en el horno de 10 a 15 minutos. Para su final cocción, se acompaña con papas y vegetales naturales.

Pan con chorizo y maíz asado

Ingredientes:

2 unidades de pan
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
1 pimiento rojo
¼ de cucharada de tomate natural
½ taza de cebolla picada
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajos
Maíz 2 unidades de maíz
2 unidades de 100g. de chorizo casero
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar el pan al medio; en una sartén cocinar el chorizo junto con la cebolla y los pimientos por espacio de 10 minutos. Picar el ajo, cebolla y ají, el tomate natural cortarlo a la juliana. En otra cazuela, cocinar en aceite el maíz con sal y pimienta. El pan debe ser calentado con anterioridad para que esté crujiente

Sesos rebozados

Ingredientes:

700 g. de sesos
60 g. de harina de trigo
130 g. de huevos
15 ml. de jugo de limón
Aceite c/s para freír
9 g. de sal
Vinagre c/s
Agua c/s

Modo de elaboración:

Limpiar los sesos de la membrana que los recubre y la sangre adherida. Se blanquean en agua, sal, hoja de laurel y un poco de vinagre blanco durante 10 minutos. Se dejan enfriar en la misma agua.

Cortar los sesos en escalopes. Sazonar con el jugo de limón, pasar por harina, huevos batidos y freír a gran fritura hasta dorar por ambos lados.

Cordero:

Pierna de cordero asado al romero

Ingredientes:

1 pierna de cordero
3.560 gr
¼ taza de romero
¼ de taza de tomate picado
2 dientes de ajos pelados y cortados en láminas
½ taza de cebolla
½ taza de zanahoria
1 copa de vino tinto
½ taza de jugo asado

Modo de elaboración:

Se saltean en una cazuela los ingredientes antes mencionados con la carne de carnero limpia. Se condimentan y, una vez salteados, se cocinan al horno por un término de 25 minutos aproximadamente. La pieza debe estar cubierta con los aromas y el vino tinto para lograr un mejor dorado en la pieza.

Carnero a la campesina

Ingredientes:

1kg de carnero (chivo o cordero)
1lit. de caldo
½ kg. de cebolla
5 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de maicena
½ cucharadita de albahaca
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Se fríe la carne en la mantequilla y con la cebolla picada en rebanadas. Cuando comienza a tomar color dorado, se le pone una taza de caldo con la maicena disuelta, la albahaca y la pimienta. Cada 15 minutos, se añade otra taza de caldo y se deja hervir una hora y cuarto, entonces estará listo para servir.

Chilindrón de carnero

Ingredientes:

1,288 g. de carnero
40 g. de cebolla
40 g. de ajíes
2 g. de ajo
46 g. de tomate natural
38 g. de pasta de tomates
58 g. de aceite
90 ml. de vino Jerez
15 g. de sal
1 g. de pimienta molida
2 g. de comino
1 hoja de laurel
1 g. de orégano
2 g. de pimentón picante
6 g. de pimientos rojos
6 g. de guisantes verdes
2 g. de ajo para el majado
100 ml. de caldo blanco

Modo de elaboración:

Cortar el carnero en trozos regulares, adobar con el majado hecho con el vino, el ajo machacado, la pimienta, la sal, el comino, el orégano y la hoja de laurel.

Dorar el carnero en aceite caliente, agregar el ajo machacado, la cebolla, los ajíes y el tomate natural cortados a la jardinera, la pasta de tomates, el

caldo y el resto del majado. Tapar e introducir al horno a temperatura moderada durante 1 hora aproximadamente. Servir decorado con tiras de pimientos y guisantes.

Pollo:

Pollo adobado y frito a la criolla

Ingredientes:

4 medios pollos (semideshuesados)
12 g. de sal
0,5 g. de pimienta
40 g. de harina de trigo
116 g. de mojo para adobar
116 g. de mojo de cebollas
4 g. de perejil picado
Aceite para freír c/s

Modo de elaboración:

Cortar los pollos por el lomo en dos mitades, semideshuesar, sazonar con sal y pimienta, adobar 2 ó 3 horas con mojo para adobar. Escurrir, pasar por la harina de trigo. Freír con aceite bien caliente por ambos lados. Poner a freír, primero con la parte de la piel hacia abajo, y después que haya dorado, voltear). Servir con mojo de cebolla por encima, espolvorear con perejil picado.

Pollo salteado con piña

Ingredientes:

696 g. de pollo
12 g. de sal
1 g. de pimienta molida
8 g. de ajo
116 g. de cebollas
58 g. de cebollino
8 g. azúcar (opcional)
60 ml. de jugo de piña
60 ml. de vino blanco
Aceite vegetal para freír c/s
200 g. de piña
20 ml. de salsa china
40 g. de lechuga
60 g. de pimientos morrones
Maicena c/s.

Modo de elaboración:

Cortar el pollo en octavos, sazonar con sal, pimienta y ajo machacados. Dejar adobar una hora, escurrir, freír en el aceite caliente, retirar el aceite dejando 100 g. aproximadamente.

Agregar la cebolla y el cebollino cortados a la jardinera, dorar. Añadir el vino, reducir, agregar la salsa china, el jugo de piña, el azúcar y la piña cortada a la jardinera. Trabar o cuajar la salsa con la maicena diluida en vino o jugo de piña. Dejar cocer 10 minutos más.

Pollo con salsa agridulce

Ingredientes:

1276 g. de pollo
232 g. de mojo para adobar
12 g. de sal
1 g. de pimienta molida
40 g. de harina de trigo
Aceite c/s (para freír)
232 g. de salsa agridulce
4 hojas de lechuga

Modo de Elaboración:

Cortar el pollo en cuartos u octavos. Sazonar con sal y pimienta, adobar con el mojo durante 3 ó 4 horas. Escurrir el pollo, pasar por harina de trigo, freír en aceite bien caliente hasta que dore.

Servir acompañado de la salsa agridulce. Decorar con hojas de lechuga.

Pollo al estilo Romey

Ingredientes:

1 ½ lb.de pollo
1pizca de pimienta molida
0.030 g. de sal
½ taza de mojo criollo
1 ½ taza de aceite
1 taza de pan rallado
3 unidades de huevos
¼ taza de berenjena picada

Modo de elaboración:

Desviscerar el pollo, limpiar y lavarlo, cortarlo en octavos. Sazonarlo con sal, pimienta y el mojo criollo. Pelar la berenjena en pedazos de 4 onzas aproximadamente. Elaborar una farsa y rellenar el muslo de pollo, limpiar los puerros y cortarlo a la jardinera. Tener preparados los huevos y empanar con pan rallado y hervir. Cocinar en aceite bien caliente para dorar la pieza.

En una cazuela de hierro con aceite caliente, saltear el pollo frito hasta que tome todo el adobo necesario, incorporar la mitad de la salsa. Guarnecerlo con papas o tomates a la parrilla.

Fricasé de Pollo

Ingredientes:

812 g. de pollo
40 ml. de aceite vegetal
40 ml. de vino Jerez
232 g. de papas
232 g. de zanahorias
3 g. de pimentón dulce
12 aceitunas (unidades)
0,1 g. pimienta molida
12 g. de sal
140 ml. de caldo de ave
348 g. de sofrito criollo

Decoración:

Pimientos morrones
Guisantes

Modo de elaboración:

En aceite caliente, saltear los pollos cortados en octavos. Sazonar con sal y pimienta. Añadir el sofrito criollo, el caldo y las zanahorias cortadas en cuñas. Dejar cocer 10 minutos al fuego. Adicionar las papas cortadas en cuñas con la cuchilla rizada, el pimentón y las aceitunas. Poner en el horno hasta que ablanden las papas. Sacar del horno y perfumar con vino Jerez. Servir, adornado con pimientos y guisantes.

Botón de pollo al estilo Romero

Ingredientes:

4.660 g. de pollo
1 pizca de pimienta molida
0.870 g. de salsa criolla
0.290 ml. de leche de coco
0.870 g. de mapen verde
0.290 ml. de aceite
100 ml. de vino seco
0.030 g. de sal

Modo de elaboración:

Desviscerar el pollo, limpiar y lavarlo y cortarlo en octavos. Sazonarlo con sal y pimienta. Pelar el mapen en pedazo de 4 onzas aproximadamente, elaborar la salsa criolla, limpiar los puerros y cortarlo a la jardinera. Tener preparados: la leche de coco, el aceite y el vino.

En una cazuela de hierro con aceite caliente, saltear el pollo hasta que selle, incorporar la mitad de la salsa, el vino seco y el mapen, rehogar el conjunto, incorporar la leche de coco y el resto de la salsa criolla. Introducir en el horno o sobre fuego suave hasta su total cocción.

Pollo al estilo Marilú

Ingredientes:

Suprema de pollo 900g. de suprema de pollo
1/ taza de cebollino y cebolla
Sal y pimienta al gusto
30g. de ajo
½ cucharada de aceite
1 taza cocina y adobada de espinaca
½ copa de vino blanco
2 pizcas de nuez moscada
½ taza de jugo de naranja
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Adobar por 3 ó 4 horas las supremas de pollo con el jugo de las naranjas, ajo machacado, sal, pimienta y la nuez moscada. Dorar las supremas a la plancha, rociándolas con el vino blanco. Cubrirlas con la cebolla y el cebollino y colocarlas en el horno a fuego medio para terminar su cocción. Polvorear con el perejil bien picadito

Pollo al estilo Caletón

Ingredientes:

10 unidades de muslos de pollo
½ taza de pulpa de uvas caletas cubanas
2 cucharadas de aceite
30 g de ajos laminados
2 naranjas
2 tamarindos
Vino blanco
Perejil al gusto
Lechuga romana para decorar
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Adobar por 3 ó 4 horas los muslos de pollo con el jugo de las naranjas y el tamarindo, ajo machacado, sal y pimienta. Dorar los muslos rociándolos con el vino que los debe de cubrir y la taza de uvas caletas (pulpa). Colocarlas en el horno a fuego medio para terminar su cocción. Polvorear con el perejil bien picadito

Pollo valle de Viñales

Ingredientes:

900g. de suprema de pollo
200g. de queso
50g. de aceite
30g. de ajos
2 naranjas dulces
100 ml. de vino blanco
Perejil al gusto
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Adobar por 3 ó 4 horas las supremas de pollo con el jugo de las naranjas, ajo machacado, sal y pimienta. Dorar las supremas a la plancha, rociándolas con el vino. Cubrirlas con el queso y colocarlas en el horno a fuego medio para gratinar. Polvorear con el perejil bien picadito.

Rollo de pollo al estilo Pico Blanco

Ingredientes:

2 a 3 pechugas de pollo
1 plátano macho
½ taza de espinaca
2 pimientos
½ taza de cebolla
¼ taza de zanahorias picadas en láminas
1 ½ taza de malanga hecha puré
¾ de taza de aceite
Salsa de pimientos al gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar en una cazuela todas las especias. Rellenar las pechugas de pollo con zanahoria, cebolla y pimiento, y cocinarlas en un caldo corto envueltas en papel de cocina; la pechuga debe quedar compacta. Calentar en una sartén la cebolla y la espinaca. Terminar de cocinar por 10 minutos para que la pieza tome toda la sazón y el color necesario.

Luego, preparar un puré de malanga y guarnecerlo con plátano frito en láminas. Acompañarlos con espinacas.

Res:

Medallones de Filete de Res con salsa de vino de Soroa

Ingredientes:

1.450g. de filete de res
1.160 g. de zanahoria
Retoño de Col: 0580 g. de retoño de col
1 Champiñón
1 cucharada de aceite
2 granos de pimienta
1 copa de salsa de vino tinto
0.810 g. de cebollas
Culantro
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Quitar el exceso de grasa de la carne de res, cortar en escalopes, adobar con sal, pimienta y el mojo criollo. En una cazuela con grasa puesta al fuego, dorar la carne, agregar el champiñón, la salsa criolla, el culantro, el vino tinto de Soroa y puntear de sal. Acompañar con papas y vegetales al vapor.

Fusión de res al estilo Coco Mar

Ingredientes:

3.526 g. de carne de res
0.087 g. de cebolla
0.174 g. de bacón
Ajo: 0.023 g. de ajo
1 hoja de laurel
Pimienta en grano
150 ml. de vino tinto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Seleccionar la carne de primera, propia para asar, dejando que conserve su forma original. Quitarle la piel y mechar con el tocino, sazonar con sal y pimienta. Pelar las cebollas y cortarla irregularmente. Pelar el ajo y machacarlo en el mortero. En una cazuela con grasa bien caliente, dorar la carne. Posteriormente, sacarla del recipiente y añadir en el mismo: ajo, cebolla y el laurel, rehogando. Tapar y colocar la preparación en el horno a una temperatura de 140 grados durante 35 minutos. Voltearla sistemáticamente, extraer la carne para luego ser presentada.

Guisado de res con láminas de quimbombó

Ingredientes:

2 libras de carne de res salada
1 ½ taza de salsa criolla
1½ taza de quimbombó
2 láminas de plátano
½ taza de vino tinto
1 cucharadita de limón
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar bien la carne de res y deshilacharla. Picar en láminas el quimbombó y cocinarlo en agua hirviendo hasta que se ablande. Sacarlo del agua y antes que se enfríe, saltearlo en abundante grasa con un chorrito de limón.
Agregar a la carne la mantequilla, el aceite y la salsa criolla. Colocar la carne cocinada en una fuente. Echarle por encima el quimbombó. Servir caliente.

Costilla de res asada a la castellana

Ingredientes:

2 unidades de 420g de chuleta de res
¼ taza de crema montada
¼ de cucharada de mantequilla
½ taza picada de cebolla
1 cucharada de aceite
½ taza de cebollinos
½ copa de vino tinto
1g. de perejil
½ taza de fondo de salsa española
1taza de caldo
Salsa barbacoa a su gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Tome las costillas o las chuletas de res y macere la carne por espacio de 15 minutos. Picar el ajo y la cebolla y cortarlos a la jardinera chica. Prepare una sartén con la mantequilla y el aceite, y cocine las chuletas. Cuando las haya cocinado, incorpore el fondo de la salsa española y rocíe la crema montada. Cocine por un término de 10 minutos y retire del fuego, se acompaña de papas asadas o vegetales al vapor.

Pulpeta de res al pincho

Ingredientes:

1 ½ taza de carne molida de res
Pimienta a su gusto
½ taza de cebolla
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
3 unidades de huevo
Pan Rallado: ½ taza
1 ½ cucharada de aceite
Sal al gusto

Modo de elaboración:

En una olla, colocar la masa de carne molida, sal, cebolla, laurel, pan rallado y los huevos revueltos. Dejar enfriar por espacio de 10 minutos en refrigeración. Una vez terminada esta operación, colocar la carne en los palos de brocheta y cocinar a la parrilla. Este plato se acompaña con papas fritas o vegetales a la parrilla.

Crujiente de vegetales y lonjas de res y aves

Ingredientes:

1 ½ taza de suprema de pollo
1 ½ taza de suprema de res
Pimientos 1 ½ taza de pimientos
½ taza de cebolla
1 ½ taza de frijoles chinos
½ taza de tomate natural
2 cucharaditas de aceite
Sal y pimienta al gusto
2 dientes de ajo
Perejil al gusto
20 unidades de tapas de maíz
Masa de maíz
4 tazas de maíz tierno
Agua según la masa
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Adobar por 3 ó 4 horas las supremas de pollo y la carne con las especias antes mencionadas. En una sartén saltear todos los ingredientes y cocinar por espacio de 10 minutos. En un mármol prepare una fontana con el maíz tierno, el agua y la sal; una vez conformadas las hojas, se cocinan a la

plancha, cuando estén semicocinadas se rellenan con la mezcla antes mencionada.

Pulpetas de carne de res

Ingredientes:

464 g. de carne de res limpia
90 g. de migas de pan blanco
28 g. de leche fresca
60 g. de aceite
116 g. de sofrito criollo
1 huevo
8 g. de sal
5 g. de pimentón dulce
1 g. de pimienta molida
40 ml. de vino Jerez
116 g. de pimientos morrones
4 g. de perejil picado

Modo de elaboración:

Moler, con la cuchilla fina de la máquina para estos usos, la carne y las migas de pan remojadas en leche y exprimidas dos veces. Mezclar bien, agregar el pimentón, el huevo batido, el vino Jerez, la pimienta y la sal. Mezclar todo muy bien hasta formar una masa compacta. Formar las pulpetas en porciones ovaladas. Colocarlas en una placa engrasada con el aceite. Posteriormente, ponerlas en el horno no muy fuerte, por espacio de 15 minutos aproximadamente. Servir con el sofrito criollo como salsa acompañante. Decorar con tiras de pimientos rojos y perejil picado por encima

Rabo de buey encendido

Ingredientes:

1534 kg. de rabo de buey
232 g. de sofrito criollo
1 g. de pimienta molida
3 g. de pimentón picante
58 ml. de aceite vegetal
43 g. de tocino ahumado
1 g. de comino molido.
116 ml. de fondo oscuro
20 ml. de jugo de naranja agria
120 ml. de ron Carta Blanca
12 g. de sal
120 ml. de vino Jerez
10 g. de ajo machacado

Modo de elaboración:

Cortar el rabo de buey por las coyunturas, lavar y escurrir. Macerar 2 ó 3 horas con el jugo de naranja, la pimienta, la sal, el comino y el ajo machacado.

Escurrir, saltear en el aceite caliente hasta dorar un poco, añadir el tocino cortado a la jardinera. Dorar, añadir el ron calentado y encendido. Agregar el vino, reducir, incorporar el resto de la maceración. Tapar y dejar cocer 5 minutos después de haber añadido el pimentón en forma de lluvia o espolvoreado. Agregar el fondo oscuro y el sofrito criollo. Tapar e introducir al horno dos horas aproximadamente.

Ropa vieja

Ingredientes:

464 g. de carne de res
10 g. de ajo
116 g. de cebolla
116 g. de ajíes (pimientos verdes)
40 ml. de vino Jerez
5 g. de pimentón
116 g. de aceite vegetal
Agua c/s
1 hoja de laurel
1 g. de pimienta en grano
4 g. de perejil picado
12 g. de sal

Modo de elaboración:

Cocinar la carne en agua suficiente con la pimienta, el laurel y sal. Separar en hebras la carne. Freír con la mitad del aceite bien caliente hasta que dore un poco, agregar el pimentón y el vino Jerez. Con el resto del aceite, saltear el ajo machacado, la cebolla y los ajíes cortados a la juliana; agregar a la carne, saltear todo junto unos minutos, incorporar el perejil picado.

Vaca frita

Ingredientes:

1160 g. de carne de res cocinada
20 g. de ajo
192 g. de cebolla
80 ml. de jugo de naranja agria
24 g. de sal
232 ml. de aceite
1 g. de pimienta molida

Modo de elaboración:

Cortar la carne en lonjas de forma transversal, formar unos bistecs de 145 g. c/u. Aplastar suavemente, elaborar un mojo con la sal, pimienta, ajo machacado y jugo de naranjas agrias. Adobar la carne con este mojo, escurrir, freír a fuego vivo por ambos lados. Saltear en una sartén con aceite caliente, la cebolla cortada a la juliana. Agregar el mojo sobrante del adobo. Servir la vaca frita con las cebollas y con el mojo por encima.

Bistec a caballo

Ingredientes:

696 g. de palomilla o riñonada
12 g. de sal
4 u. de huevos
70 ml. de aceite
0,5 g. de pimienta molida

Modo de elaboración:

Aplastar los bistecs utilizando un paño húmedo. Sazonar con sal y pimienta. Untar con aceite. Cocer a la parrilla o plancha en el término de cocción deseado. Freír los huevos en abundante grasa y colocarlos sobre los bistecs.

Bistec en cazuela

Ingredientes:

1 kg. de carne de carne de res (palomilla, bola, riñonada, etc.)
58 ml. de aceite
Sal y pimienta al gusto
116 g. de sofrito criollo
58 ml. de fondo oscuro
58 ml. de vino Jerez
58 g. de pimientos morrones
43 g. de petit-pois
4 g. de perejil picado

Modo de Elaboración:

Cortar la carne en bistec de 250 g. c/u. aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta. En cazuela semi-honda, poner el aceite a calentar. Freír los bistecs hasta dorar por ambos lados. Añadir el vino, reducir, agregar el sofrito criollo y el fondo oscuro. Tapar, cocinar a fuego moderado hasta concluir. Al servir, decorar con pimientos morrones, petit-pois y perejil.

Bistec con mojo crudo

Ingredientes:

1 kg. de riñonada de buey
58 ml. de aceite
116 g. de cebolla
10 g. de ajo
8 g. de perejil
58 ml. de jugo de limón
4/u. de tajadas de limón
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Cortar la carne en bistecs de 250 g. aprox. c/u. Aplastar ligeramente dentro de un paño húmedo. Sazonar con sal y pimienta, macerar un buen rato con ajo machacado y jugo de limón. Freír en sartén con aceite o asar a la parrilla. Cocinar hasta el término deseado. Cortar la cebolla y el perejil bien fino, mezclar. Servir el bistec con la cebolla y el perejil picados por encima (mojo crudo). Acompañar con tajadas de limón

Boliche mechado

Ingredientes:

1 kg. de boliche de res
12 g. de sal
1 g. de pimienta
1 g. de pimentón
2 unidades de chorizo
100 g. de cebolla
100 g. de zanahoria
100 g. de ajo puerros
10 g. de ajos
1 hoja de laurel
200 g. de tomate natural
100 ml. de aceite
116 ml. de vino Jerez
50 g. de apio
250 ml. de fondo oscuro

Modo de elaboración:

Hacer una incisión por el centro del boliche a todo lo largo con una aguja de mechar o un cuchillo de hoja larga y estrecha. Mechar con los chorizos por la hendidura. Sazonar con sal y pimienta, untar en aceite y dorar en la plancha o sartén a fuego vivo.

Cortar los vegetales en “concasse”, esparcir en el fondo de una placa de asar. Colocar el boliche. Untar con aceite, añadir las especias, el vino y el fondo oscuro.

Tapar y cocinar 1 ½ hora aproximadamente a temperatura de 200ºC. Reducir el fondo de la cocción, colar, desgrasar. Utilizar como salsa acompañante.

Carne asada a la moda

Ingredientes:

1 kg. de carne de res (lomo, bola, palomilla, etc.)
45 g. de zanahoria para mechar)
45 g. de tocino
10 g. de ajo
45 g. de cebolla
23 g. de apio
45 g. de zanahoria
70 g. de tomates
12 g. de pasta de tomates
1 g. de pimienta en grano
28 ml. de vino Jerez
35 g. de piel de tocino
1 g. de orégano molido
600 ml. de fondo oscuro
1 hoja de laurel.
Sal c/s

Modo de elaboración:

Quitar la piel al tocino, cortar en tiras de 2 cm. de grueso. Raspar las zanahorias y cortar en bastones de 2 cm. de grueso, la cantidad indicada para mechar. Mechar la carne con el tocino y la zanahoria. Macerar la

carne 3 ó 4 horas con sal, el ajo machacado, el orégano, el vino y el resto de los vegetales cortados y demás ingredientes. Colocar los vegetales de la maceración en placa para asar, encima poner la carne, cubrir con el pellejo del tocino e introducir al horno a temperatura regular. Untar con aceite. Hacer dorar la carne. Sacar del horno, añadir el fondo oscuro. Tapar, introducir al horno hasta terminar la cocción.
Pasar el fondo de la cocción por un colador, desgrasar. Utilizar como salsa acompañante.

Picadillo a la criolla

Ingredientes:

464 g. de carne de res
348 g. de sofrito criollo
12 g. de sal
1 g. de pimienta molida
80 ml. de aceite vegetal
40 ml. de vino Jerez
60 g. de pimiento morrón
40 g. de petit-pois
4 g. de perejil picado

Guarnición:

464 g. de arroz blanco
464 g. de plátanos maduros fritos
4 unidades de huevos fritos

Modo de elaboración:

Limpiar la carne, moler por la cuchilla mediana de la máquina de moler, sazonar con sal y pimienta molida. Saltear en sartén con aceite caliente, hasta que desgrane. Añadir el vino, reducir; agregar el sofrito criollo y dejar cocinar durante 5 minutos aproximadamente. Moldear el picadillo y el arroz blanco por separados, colocar ambos en plato de asado y colocar el huevo frito encima del arroz con los plátanos maduros fritos al lado del picadillo.
Decorar con pimientos morrones, petit-pois y perejil picado, los que se colocarán encima de la carne.

Picadillo alcaparrado

Ingredientes:

580 g. de carne de res molida
16/unid. de aceitunas verdes
40 g. de alcaparras
40 g. de pasas
58 g. de aceite
87 g. de sofrito criollo
60 ml. de vino Jerez
120 g. de pimientos morrones
4 g. de perejil picado
60 ml. de fondo oscuro
Pimienta al gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Moler la carne de res con la cuchilla mediana de la máquina para estos usos. Remojar las alcaparras y las pasas en agua fría durante 2 ó 3 horas. Saltear a fuego vivo el picadillo en el aceite caliente. Cuando seque bien, añadir el vino, dejar reducir; agregar el fondo oscuro, el sofrito criollo, las pasas, las aceitunas, las alcaparras, la sal y la pimienta. Tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 5 minutos aproximadamente. Servir, decorado el picadillo con tiras de pimientos morrones y perejil picado.
Se puede guarnecer con arroz blanco y plátanos maduros fritos (opcional).

Jutía estofada al horno

Ingredientes:

Jutía: 1.560 g. de jutía
0.250 g. de quimbombó
0.870 g. de tomate
0.120 g. de ajo
0.150 g. de cebolla
0.150 g. de zanahoria
1 copa de vino blanco
Sal al gusto

Modo de elaboración:

La jutía se cocina con vino tinto en el horno por un período de 30 minutos, la cual debe quedar tenue y blanqueada. Los ingredientes antes mencionados, se condimentan en una cazuela y se saltean. Se acompaña con arroz salteado.

PESCADOS Y MARISCOS

Los peces son animales marinos de los cuales podemos obtener una gran variedad de platos. Son muy importantes por su gran valor nutritivo, ricos en fósforo y sales de potasio; y, desde tiempos muy remotos, han contribuido a la alimentación humana, al igual que los mariscos.

Los ingredientes más indicados para sazonar el pescado son: la sal, pimienta blanca, limón o naranja agria. En el caso que se vaya a guisar, estofar o preparar en el horno, pueden emplearse otros ingredientes.

Entre una de las especies más utilizadas en nuestra alimentación, tenemos al jurel, de alto contenido graso debido a lo cual es una buena fuente de vitaminas liposolubles y de ácidos grasos poliinsaturados.

Los mariscos son animales invertebrados marinos que hoy en día, por sabrosos y nutritivos, muchas especies corren peligro de extinción. Debido a la gran demanda a gran escala, los métodos de captura, las técnicas cada vez más refinadas y el desarrollo de mejores posibilidades de conservación y transportación, todo obstáculo para su comercialización han desaparecido.

Se han emprendido grandes esfuerzos para conservar las múltiples especies, como son: las rigurosas normas de capturas, épocas de veda y la cría de especies en reservas acuáticas, todo lo cual demuestra claros ejemplos de estos esfuerzos.

RECETAS DE PESCADOS Y MARISCOS

Langostas:

Langosta Covadonga

Ingredientes:

2 mitades de langosta de 340g
½ taza de mayonesa
Sal a su gusto
Pimienta a su gusto
½ cucharada de mantequilla
½ taza de cebolla
1 copa de licor de coco

Modo de elaboración:

Se toman las dos langosta, se sal-pimientan y se cocinan a la parrilla durante unos 15 minutos. Esta preparación es rápida, la langosta si se cocina mucho se pone dura. En otra sartén, se prepara una salsa fría con mayonesa, licor de coco, se cubre unos minutos antes de servirse.

Langosta Rosalía

Ingredientes:

2 colas de langostas
1 taza de camarones medianos
1 ½ cucharada de nueces
2 a 3 limones
½ taza de hojas de lechuga
1 pimiento morrón
Sal a su gusto
Pimienta a su gusto
½ taza de cebolla
½ taza de escalonia
½ taza de champiñones

Modo de elaboración:

En una cazuela se saltean las langostas, los camarones y las nueces. Se hace lo mismo con las escaloñas y la cebolla, pero en mantequilla y aceite. Una vez cocinadas, se prepara una salsa de aceite emulsionado con crema balsámica. Para servir se acompaña con vegetales naturales.

Langosta piña Batabanó

Ingredientes:

1 piña
1 ½ taza de masa de langosta
½ taza de crema bechamel
½ taza de salsa holandesa
1 copita de ron
½ cucharada de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Cortar las piñas a lo largo, dividiéndolas a la mitad. Extraer toda la parte carnosa y cortar en dados medianos. Hacer un corte por el fondo, a las mitades de la piña para que se asienten en el plato.
Cocinar las colas de langosta durante 20 minutos aproximadamente, refrescar y cortar en dados medianos. Saltear en mantequilla la cebolla cortada finamente y el champiñón cortado en lonjas; agregar la langosta, saltear y flamear con el ron. Añadir el vino, reducir.
Sazonar con sal y pimienta blanca, agregar la piña y la mitad de la salsa bechamel, dejar cocer 5 minutos. Retirar del fuego y rellenar las piñas, napar con el resto de la salsa bechamel y el queso rallado; cubrir con la salsa holandesa y glasear en la salamandra o en el horno.

Langosta enchilada

Ingredientes:

464 g. de langosta (cola)
60 g. de mantequilla
232 g. de sofrito criollo
10 g. de pimentón
2 g. de pimienta molida
116 ml. de vino blanco
4 g. de perejil picado
116 g. de pimientos morrones
Gotas de salsa Tabasco
116 g. de guisantes.
1,5 litros de caldo corto
Sal c/s

Modo de elaboración:

Poner a hervir las colas de langosta en caldo corto durante 20 minutos aproximadamente; suprimir el caparazón, cortar en trozos de 3 cm., sazonar con sal y pimienta, saltear con la mantequilla bien caliente, espolvorear el pimentón, añadir el vino, reducir, agregar el sofrito criollo, adicionar la salsa Tabasco. Dejar hervir 3 minutos. Servir, salpicar el perejil, decorar con los pimientos y los guisantes.

Langosta mariposa

Ingredientes:

696 g. de langosta
Sal al gusto
0,5 g. de pimienta
57 ml. de jugo de limón
116 g. de aceite vegetal
232 g. de piña en conserva
32 g. de almendra o maní
116 g. de mantequilla
116 g. de naranja dulce

Modo de elaboración:

Oprimir las colas de langosta con un paño hasta quebrar los caparazones, limpiar y extraer las tripas (cristal). Abrir a lo largo de la cola, sin que llegue hasta el extremo, dar la forma de una minuta de pescado. Sazonar con sal y jugo de limón; untar con aceite las colas y colocar en la parrilla o plancha con la parte que se adhiere al caparazón, hacia arriba. Dar de 8 a 10 minutos de cocción, voltear con las tenazas, y dejar cocinar 5 minutos más aproximadamente. Colocar las langostas en fuente pescadera, con las colas hacia los extremos de la fuente y la parte que se adhiere al caparazón hacia abajo. Decorar la fuente con rodajas de piña y naranjas glaseadas alternando cada una de ellas. Abrillantar el conjunto con mantequilla desuerada. Colocar las almendras o el maní tostado, cortados a la juliana, sobre las langostas.

Langosta Varadero

Ingredientes:

928 g. de langosta (cola)
348 g. de sofrito criollo
12 g. de sal
12 g. de pimentón
0,5 g. de pimienta molida
40 ml. de aceite
80 ml. de caldo de pescado
60 ml. de vino Jerez seco
40 ml. de ron Carta Blanca
5 ml. de jugo de limón
12 g. champiñones frescos
Gotas de salsa Tabasco (al gusto)
Salsa inglesa (al gusto)

Modo de elaboración:

Extraerle a las colas de langosta las aletas interiores y el llamado cristal. Cortar en segmentos circulares por la coyuntura de los anillos. Sazonar los anillos con sal y pimienta molida, jugo de limón y un poco de aceite. Elaborar sofrito criollo.

Saltear las langostas con aceite bien caliente. Flamear con el ron e incorporar la salsa y el caldo de pescado. Agregar champiñones y pimentón. Pasar a un perol o preferiblemente cazuela, tapar bien, dejar cocer durante 10 minutos aproximadamente. Puntear con salsa Tabasco y salsa inglesa. Perfumar con el vino.

Langosta Batabanó

Ingredientes:

2,0030 kg. de piña (5 mitades)
681 g. de langosta (cola)
50 g. de cebolla
650 g. de salsa bechamel
110 g. de salsa holandesa
10 ml. de ron
145 g. de champiñón
50 g. de mantequilla
15 g. de sal
145 g. de queso
0,5 g. de pimienta blanca molida
100 ml de vino blanco

Modo de elaboración:

Cortar las piñas en mitades a lo largo, extraerle toda la parte carnosa y cortar en dados medianos. Hacer un corte por el fondo, a las mitades de la piña para que se asiente en el plato.

Medallones de langosta a la cubana

Ingredientes:

1 taza de medallones de langosta
1 taza de zanahorias medianas
1 ½ cucharada de salsa de pimiento
2 a 3 champiñones
½ cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Para elaborar la salsa de pimiento, se baten en la batidora el pimiento, el aceite y la sal. En una cazuela se cocinan los medallones de langosta junto con las rodajas de zanahoria. Una vez cocinadas, se saltean en aceite con la cebolla para que tome un color dorado. Este es un plato típico de la zona costera de La Habana y de La Coloma en Pinar de Río

Prensado alicantino

Ingredientes:

½ taza de masa de cangrejo
1 taza de masa de langosta
¼ cucharada de crema de leche
1 cucharada de mantequilla
Pimienta al gusto
2 hojas crujientes de espinaca
¼ de taza de mejillones
2 rebanadas de berenjena
3 dientes de ajo
½ cucharadita de aceite
1 copa de vino blanco
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Tomar las masas de la langosta y el cangrejo y saltearlas en ajo y vino blanco, luego pasarlas por un prensado y mezclarlas hasta obtener una fusión del mismo producto.
En una sartén, mezclar la mantequilla, la crema de leche, los mejillones el ajo restante y la copa de vino blanco y formar una salsa. Dejarla sobre el plato donde estará la berenjena con el prensado de mariscos.

IMPORTANTE: Utilizar las muelas de la langosta y los camarones como medio de decoración.

Pincho baracoense

Ingredientes:

1 taza de masa de langosta
1 taza de camarones medianos
1 ½ cucharada de salsa de marisco
2 a 3 de limones
½ taza de hojas de lechuga
1 pimiento morrón
¾ de taza de aceite
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Cortar la langosta y los camarones en dados y sazonarlos con los demás ingredientes. Luego, prepararlos en brochetas y guardarlos macerados en refrigeración durante 1 hora. A la hora de cocinarse, preparar piedra o carbón y colocar las brochetas a la brasa para obtener una textura limpia y sabrosa. El último paso de esta preparación es a la hora de servirse: se decora con pimientos y hojas de lechuga

Rabiolis con salsa de marisco y vegetales a la parrilla

Ingredientes:

Masa de ravioles
450g. de harina
3 huevos
2 cucharadas de aceite
Relleno
1 taza de camarones medianos
1 ½ taza de masa de langosta
2 a 3 cucharadas de salsa de marisco
½ taza de hojas de lechuga
1 Pimiento morrón
½ taza de cebolla
Aceite ½ cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Tomar la masa de raviolis, extenderla y rellenar con la masa de los mariscos. A continuación, cocinar en agua por un período de 10 minutos. En otra sartén, se saltean los raviolis cocinados con la cebolla y pimientos en aceite; luego se le adiciona la salsa de marisco. Esta salsa tiene que estar bien cocinada y espesa.

Cazuelita colonial

Ingredientes:

30 g. de langosta (cola)
30 g. de camarones (cola)
30 g. de almejas (escalfadas)
116ml. de caldo de pescado
10 ml. de vino Jerez seco
20 g. de limón (2 rodajas)
174 g. de crema floridita
29 g. de filetillos de pescado
0,1 g. de pimienta en grano
10 ml. de vinagre
0,2 laurel (½ hoja)
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Preparar un caldo de pescado. Cocinar el camarón y la langosta en agua con vinagre, laurel y pimienta en grano. El camarón durante 3 minutos y 20 la langosta, aproximadamente. Dejar refrescar, pelar los camarones hasta el penúltimo anillo y dejar la cola, lavar bien. Quitar el cristal a la langosta, cortar en dados pequeños. Escalfar por separado el filetillo de pescado y las almejas. Escoger el limón, lavar y cortar en tajadas.

Colocar los ingredientes bien ordenados en una cazuela de barro; cubrir con el caldo de pescado; poner al fuego y cuando hierva escurrir el caldo y perfumar con el vino de Jerez. Acompañar de 174 g. de crema Floridita.

Servir en una cazuelita orlada con servilleta de tela, y la crema en una sopera.

Rollo de merluza a las hierbas finas con aceite de almendra

Ingredientes:

6 filetitos de rollo de merluza
½ taza de complementos aromáticos
1 ½ cucharada de aceite
2 a 3 limones
½ taza de hojas de lechuga
2 dientes de ajos
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Preparar el complemento de hierbas aromáticas, utilizando albahaca, salvia, hierbabuena, aceite y espinaca; todo se tritura y se macera con el aceite y sal al gusto.

Tomar los filetes de merluza y rellenarlos con las hierbas aromáticas. Seguidamente, cocinarlos al vapor. Una vez cocinados, se rocían con una copa de vino blanco y se presentan de la misma forma que aparece en la imagen.

Calamares:

Calamares Rellenos

Ingredientes:

812 g. de calamares (pequeños)
116 g. de cebolla
116 g. de jamón
46 g. de migas de pan
58 ml. de leche
200 g. de aceite vegetal
4 g. de ajo
Laurel (1 hoja)
100 ml. de vino tinto
0,5 g. de nuez moscada rallada
Fumet de pescado c/s
Pimienta molida al gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Separar la cabeza de sus tentáculos y la bolsa de tinta que se encuentra adherida al estómago de los calamares. Extraer la muela que se haya en su cabeza, el cartílago o huesecillo adherido a la bolsa y la arena que regularmente tienen en el interior de su cuerpo. Lavar bien.

Hacer la farsa con el jamón, la cebolla y las migas de pan remojadas en leche y exprimidas, todo cortado muy fino y salteado en aceite.

Machacar las bolsitas con la tinta de los calamares y diluir con el vino. Saltear las bolsas en el aceite bien caliente, refrescar y posteriormente rellenar. Introducir, también, las cabezas de los calamares tratando que los tentáculos sobresalgan sujetos con un palillo. Depositar en recipiente adecuado. Agregar sal, pimienta, laurel y los ajos machacados

Calamares rellenos con salsa de pescado

Ingredientes:

3 calamares chipirón
¾ de cucharada de tinta de calamar½ cucharada
¼ taza de cebolla
Farsa de pescado
2 hojas de laurel
1 pimiento morrón
Aceite
½ taza de salsa criolla
2 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

En una cazuela, preparar una farsa de pescado con los ingredientes antes mencionados. Rellenar los calamares y cocinarlos en un caldo corto con una copa de vino tinto. El tiempo de duración del calamar es de 20 minutos dentro del caldo corto con el vino. Montar y decorar con los mismos ingredientes antes utilizados.

Camarones:

Camarones rebozados

Ingredientes:

464 g. de camarón (cola)
20 ml. de jugo de limón
12 g. de sal
1 g. de pimienta molida
36 g. de harina de trigo
10 ml. de vinagre
2 huevos
Aceite vegetal c/s para freír
1 hoja de laurel
0,5 g. de pimienta en granos
1,5 litro de agua

Modo de elaboración:

Cocer los camarones durante 1 minuto en agua hirviendo con la hoja de laurel, pimienta en granos y el vinagre. Pelar los camarones, sazonar con sal, pimienta y jugo de limón; posteriormente, enharinar los mismos y

pasarlos por huevo batido. Freír los camarones en la sartén con grasa caliente y abundante.

Canoa de camarones al estilo casa grande

Ingredientes:

1 cola de langosta
1 taza de camarones medianos
1 ½ cucharada de mayonesa
2 a 3 limones
½ taza de hojas de lechuga
1pimiento morrón
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar la langosta y los camarones en agua caliente, cortarlos en dados y sazonarlos con los demás ingredientes. Prepararlos en una ensaladera y guardarlos en refrigeración. A la hora de servir, decorar con el mismo caparazón de la langosta, pimientos y hojas de lechuga.

Camarones al estilo Palacio del Valle

Ingredientes:

1 ½ taza de camarones medianos
1 ½ cucharada de salsa criolla
2 a 3 láminas de pan
½ taza de puré de papa
1 pimiento morrón
½ cucharada de aceite para saltear
½ copa de vino blanco
3 a 4 unidades de zanahorias picadas en dados
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar en una cazuela los pinchos de camarón con la salsa criolla; cinco minutos después, incorporarle el vino blanco. Montar las láminas de pan con ajo y aceite, dorarlas en el horno. Esto les servirá de apoyo a los camarones, los que se decoran con puré y zanahorias cortadas en dados

Camarones glaseados con piña y papas

Ingredientes:

2 tazas de cola de camarón
1 taza de trozos de piña glaseada
Papas ½ taza de papas
2 a 3 limones
½ cucharada de mantequilla
1 pimiento morrón
1 taza de espinacas
1 cucharada de mantequilla
Aceite 1 cucharada de aceite
1cebolla
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Saltear los camarones con la piña, las rodajas de papas y el resto de los ingredientes mencionados. Una vez salteado todo, adicionarle el vino blanco, la sal, la pimienta y llevar al horno. Cuando esté a punto de terminar la cocción, acompañar con espinacas salteadas.

Camarones borrachitos

Ingredientes:

870 g. de camarones (colas)
75 g. de cebolla
10 g. de sal
1 g. de pimienta molida
7 ml. de jugo de limón
75 g. de mantequilla
100 ml. de ron Carta Blanca
2 ml. de salsa Tabasco
75 g. de pimientos rojos y verdes asados
8 ml. de vinagre
0,5 g. de pimienta en grano
0,5 g. de laurel
4 g. de perejil picado
1,5 litro de agua

Modo de elaboración:

Hervir los camarones en agua con hoja de laurel, pimienta en grano y vinagre durante 3 minutos aproximadamente. Escurrir y poner en agua helada para detener su cocción; escurrir de nuevo, pelar y depositar en un recipiente adecuado. Sazonar con sal, pimienta molida, salsa Tabasco, cebolla cortada a la juliana, jugo de limón y 50 ml. de ron. Dejar macerar unos minutos. Escurrir y saltear en mantequilla desuerada bien caliente. Flamear con el ron restante, agregar la maceración y dejar cocinar unos segundos. Al servir, adornar con rodajas de limón y acompañar con vegetales y salsa rosa.

Camarones rebozados con salsa de cerveza de Mayabe

Ingredientes:

1 ½ taza de camarones medianos
1 ½ taza de cerveza Mayabe
2 a 3 limones
½ taza de hojas de lechuga
½ taza de harina
2 huevos
Perejil picado fino, según el gusto
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Montar una farsa con la harina, el huevo y la cerveza de Mayabe. Adicionar el perejil y las hojas de culantros picadas finamente. Seguidamente, rebozar los camarones y cocinarlos en aceite bien caliente. A la hora de servir, es **IMPORTANTE:** preparar una salsa de perejil y rosa para acompañar los camarones.

Rollo de pescado con camarones a la páprika

Ingredientes:

1 ½ taza de camarones
½ taza de camarones medianos
1 ½ cucharada de mayonesa
2 a 3 limones
½ taza de rebanadas de papa
1 taza de crema de ajo y queso
½ cucharada de aceite
1 taza de harina
½ taza de pan rallado
2 huevos
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Saltear los camarones y las papas con la crema de ajo en una sartén.
En un segundo paso, tomar los filetitos de pescado, empanizarlos y cocinarlos en abundante aceite. Una vez cocinados, saltearlos con los camarones y las papas. Montar de la misma forma que aparece en la imagen. IMPORTANTE. La crema de ajo se monta con aceite, crema emulsionada, perejil y el queso, todo batido.

Trenza de camarón y vieras

Ingredientes:

1 taza de cola de camarón
1 taza de masa de vieras
1 ½ cucharada de salsa de pimientos
2 a 3 limones
½ taza de hojas de perejil
1pimiento
½ copa de vino blanco
1 ½ cucharada de aceite
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Formar las trenzas de los camarones y la masa de vieras, sazonar con sal, pimienta y limón. Cocinar la trenza en una sartén con los demás ingredientes. Luego, preparar una salsa de pimientos y guardar en refrigeración. A la hora de servir, decorar debajo de la trenza con la piperaza y guarnecer con cebolla y tomate a la parrilla.

Bacalao:

Bacalao a la Vizacaína

Ingredientes:

680 kg. de bacalao
60 g. de aceite de oliva
8 g. de ajos
90 g. de cebollas
60 g. de pimientos verdes
30 g. de pimientos choriceros secos
20 g. de ají cachucha (maduros)
110 g. de tomate natural
10 rebanadas de pan frito en aceite
20 ml. de vinagre de vino
220 g. de harina de trigo
4 unidades de pimientos morrones
5 g. de perejil
Ají picante al gusto
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar el bacalao en trozos (de uno por porción de 170 g. aproximadamente). Remojar para desalar y blanquear. Seguidamente, cambiar el agua, cocinar y suprimir piel y espinas. Conservar un poco de esta agua para aflojar la salsa si es necesario. Pasar los trozos de bacalao por la harina, freír en aceite, dorar y escurrir. Por último, colocar los trozos de bacalao en una cazuela de barro.

Minutas de pescado empanado

Ingredientes:

464 g. de pescado (4 piezas de 116 g. cada una)
20 ml. de jugo de limón
16 g. de sal
36 g. de harina de trigo
104 g. de migas de pan rallado
212 g. de huevos (4 unidades aproximadamente)
Aceite vegetal c/s para freír
1g. de pimienta molida
4 tajadas de limón
Hojas de lechuga c/s

Modo de elaboración:

Escamar y limpiar el pescado. Sacar los filetes de ambos lados y tratar que queden unidos por la cola. Adobar con sal, pimienta y jugo de limón. Pasar por harina de trigo, huevos batidos y miga de pan rallado. Con el cuchillo, le damos forma y lo marcamos. Seguidamente, en una sartén que tenemos al fuego con aceite caliente, freír las minutas, dorar por ambos lados hasta su terminación. Servir cada minuta acompañada de una tapa de limón.

Pargo:

Parguito frito

Ingredientes:

1,392 kg. de parguitos (3 unidades de 348 g. c/u)
12 g. de sal
0,5 g. de pimienta molida
20 ml. de jugo de limón
60 g. de harina de trigo
Aceite para freír c/s
4 tajadas de limón
Hojas de lechuga c/s

Modo de elaboración:

Limpiar el pescado de escamas, extraer las vísceras y agallas. Cortar las aletas y lavar. Dar dos cortes por cada lado. Sazonar con sal, pimienta y jugo de limón. Cernir la harina de trigo. Disponer de limones en tajadas y de aceite. Enharinar los pescados y freír en aceite caliente por ambos lados.
Servir los parguitos acompañados de tajadas de limón. Decorar con hojas de lechuga.

Pargo asado a la criolla

Ingredientes:

2,784 kg. (Aproximadamente) de pargo limpio, eviscerado y escamado
150 g. de mojo para adobar (sustituir el jugo de naranja por limón)
116 g. de pimientos verdes
116 g. de tomate natural
200 ml. vino blanco
4 g. de perejil picado
116 ml. de aceite
12 g. de sal
116 g. de cebollas
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cortar las cebollas, los pimientos y los tomates en rodajas de 1,5 cm. aproximadamente. Hacer dos incisiones de forma transversal a cada lado del pescado, adobar con el mojo durante 2 ó 3 horas. Poner las rodajas de cebolla, pimientos y tomates sobre una placa untada con aceite, colocar el pescado encima, rociar con aceite, cubrir con papel metálico, introducir al horno y cocinar de 12 a 15 minutos aproximadamente. Cinco minutos antes de antes de concluir la cocción, añadir el vino). Servir con perejil picado. Colar el fondo de la cocción y utilizar como salsa acompañante.

Filetes de pescado rellenos con mariscos

Ingredientes:

696 g. de pescado (filete)
24 ml. de jugo de limón
20 g. de sal
2 g. de pimienta molida
232 g. de sofrito criollo
58 ml. de vino blanco
58 ml. aceite vegetal
116 g. de camarones (cola)
116 g. de langosta (cola)
232 ml. de caldo de pescado

Para decorar:

58 g. de guisantes
58 g. pimientos morrones

Modo de elaboración:

Limpiar el pescado, filetear y dividir en 2 piezas de 87 gramos cada una, o en una pieza de 174 gramos para cada ración. Sazonar con sal, pimienta molida y jugo de limón. Posteriormente, limpiar y hervir los camarones y la langosta. Cortarlos a la jardinera fina, dejando dos camarones para cada ración con las colas precedidas al último anillo; rellenar los filetes con los mariscos y enrollar. Introducir un camarón en cada extremo, de forma que sobresalgan 3 centímetros de cola. Introducir dos palillos en el lugar que terminan los dobleces. Colocar los filetes en una tártara untada de aceite, verter el caldo caliente y el vino, cubrir con papel engrasado y colocar en el horno a 174ºC por 8 minutos. Sacar del recipiente y escurrir bien, cubrir

con el sofrito criollo. Hornear 5 minutos más a 195ºC. Decorar con tiras de pimientos y guisantes.

Fusión de camarón, calamar y pescado a la romana

Ingredientes:

1 filete de pescado
1 taza de camarones medianos
Calamar
1 ½ cucharada de vino blanco
2 a 3 limones
2 dientes de ajo
½ taza de hojas de lechuga
1 pimientos verde
3 tazas de aceite para freír
½ taza de harina
4 huevos
½ cucharadita de perejil
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Primeramente, condimentar los ingredientes con sal, pimienta y limón. Luego, empanizar y cocinar en abundante aceite. Una vez fritos, formar las brochetas. Saltear en mantequilla y pomada de ajo. Esta preparación es

simple, pero se deben guardar las piezas en refrigeración por un término de 15 minutos, para que en el proceso de maceración puedan adquirir todo el sabor de la sazón.

Pescadilla asado al horno

Ingredientes:

Pargo entero de 420g
1 taza de cebolla
1 ½ taza de limón
2 a 3 dientes de ajos
½ taza de hojas de acelga picadas
1 cucharada de mantequilla
½ cucharada de aceite
Vino Blanco 2 copas de vino blanco
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

En una tártara, depositar los pescados con los tomates, el aceite y las especias. Cocinar al horno por un término de 20 minutos a temperatura media. Una vez cocinados, incorporar el vino blanco y volver a poner en el horno por un término de 5 minutos más, para que tomen toda la esencia del vino.

Canoa de pescado al estilo noche de la habana

Ingredientes:

2. 200g. de filete de pescado
1 taza de espinaca
Crema de leche 1 ½ cucharada de crema de leche
3 tazas de arroz “La Palma”
½ taza de pepino
½ taza de zanahoria
Calabaza ½ taza de calabaza
1 Pimiento morrón
½ cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Saltear la espinaca con ajo y cebolla; seguidamente, incorporar la crema de leche hasta obtener un relleno para los filetes y cocinarlos al horno por un término de 10 minutos. Este plato se acompaña con arroz al estilo “La Palma” y vegetales crujientes al vapor

Cherna:

Filete de pescado relleno con champiñón y queso blanco acompañado de salsa criolla

Ingredientes:

2 filetes de pescado de 250g
1 taza de champiñón laqueado
4 láminas de plátano
2 a 3 limones
½ taza de hojas de lechuga
1 taza de salsa criolla
Pimienta al gusto
2 tazas de aceite
½ taza de pan rallado
½ taza de harina
4 huevos
Sal al gusto

Modo de elaboración:

En una ensaladera, rellenar los filetes de pescado con champiñón y queso curado cubano, salpimentar y guardar hasta que se deseen.
En una sartén con abundante aceite, freír los filetes de pescado y acompañar con salsa criolla y láminas de plátano frito.

Filete de pescado con salsa buena condesa

Ingredientes:

2 salmón o cherna de 250 g.
½ taza de papa cortada en rodajas
2 ajíes cachucha
1 hoja de orégano de la tierra
½ cucharada de aceite
1 copa de vino blanco
½ taza de crema de leche
½ cucharada de salsa de marañón

Modo de elaboración:

Tomar el pescado y cortarlo a lo largo. Salpimentar y guardar en refrigeración para mantener su maceración. Preparar en una sartén y cocinar el pescado. Después de unos minutos de su cocción, adicionar la salsa de marañón y la crema de leche. Acompañar este plato con papas salteadas.
IMPORTANTE: el vino blanco se le adiciona unos minutos antes de servirse, con el objetivo de poder mantener el aroma y el sabor del vino.

Filete de pescado balcón del caribe

Ingredientes:

½ cucharada de aceite de oliva
2 filetes de pescado de cherna de 250g.
½ taza de rábanos rojos cortados muy finos
¼ de cucharada de hierbas aromáticas cortadas muy finas
½ taza de espinacas
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo
1 hoja de romero
Hinojo al gusto
½ copa de vino blanco
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Tomar una sartén y colocar los filetes de pescado previamente adobados con los ingredientes antes mencionados. Cocinar de 5 a 10 minutos según el gusto. Una vez terminada esta cocción, muy IMPORTANTE: el vino se debe decantar para lograr una fusión entre el aceite y las hierbas aromáticas.

Rollo de pescado al estilo marino

Ingredientes:

2 filetes de pescado de 250 g.
1 taza de camarones medianos
1 ½ taza de farsa de calabaza
1 copa de salsa de marisco con vino blanco
Guarnición arroz congrí
1 pimiento morrón
½ cucharada de mantequilla
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Tomar los dos filetes de pescado y rellenarlos con los camarones. Salpimentarlos y cocinarlos en la salsa de marisco con vino blanco. Una vez terminada la cocción, adicionar la farsa de calabaza acompañada con arroz congrí y ají relleno.

Rueda de cherna frita

Ingredientes:

1160 g. de cherna
Aceite vegetal para freír c/s.
12 g. de sal
1 g. de pimienta molida
20 g. de jugo de limón
28 g. de harina de trigo
4 tajadas de limón
Hojas de lechuga c/s

Modo de elaboración:

Limpiar la cherna y escamar. Dividir en ruedas, dar un corte en la piel por ambos lados, adobar con sal, pimienta y jugo de limón. Poner al fuego una sartén con aceite; cuando esté caliente, pasar las ruedas por harina y freír por ambos lados, dejar cocinar hasta su terminación. Decorar con hojas de lechuga. Guarnecer con tajadas de limón

Cazuela de pescado al estilo Casa Grande

Ingredientes:

2 filetes de pargo de 250g
2 serruchos de 250g
2 chernas 250g
½ taza de bizque de marisco
1 taza de salsa criolla
1 copa de vino blanco
3 dientes de ajo
1 cucharada de mantequilla
2 limones
Aceite 1 cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Tomar los tres tipos de pescados mencionados, salpimentarlos y sellarlos en una cazuela con ajo y mantequilla. Un vez dorados, incorporar la salsa criolla y una taza de bizque. Cuanto todo esté cuajado, añadir el vino blanco y terminar de cocinar. Guarnecer este plato con limón y vegetales a la parrilla.

Pescado en salsa perro

Ingredientes:

928 g. de pez perro
418 g. de papas
140 g. de cebollas
20 g. de ajos
72 g. de ají
24 g. de ajo puerro
24 ml. de vinagre
116 ml. de aceite vegetal
4 g. de ají picante
20 g. de sal
1,600 lit. de caldo de pescado aproximadamente
24 g. de harina de trigo

Modo de elaboración:

Limpiar y dividir en ruedas el pescado. Cortar: las papas en rodajas gruesas; el ají y el puerro a la juliana gruesa; el ajo y el ají picante finamente y la cebolla a la juliana. En una cazuela de fondo plano, verter el caldo. Agregar todas las especias, dejar cocinar por 2 ó 3 minutos. Añadir los papas, transcurridos 10 minutos aproximadamente. Seguidamente, colocar las ruedas de pescado. Mezclar la harina con un poco de caldo, disolver bien, pasar por un colador chino y verter en la cocción. También, pueden tomarse unas papas y hacer un puré, mezclar con caldo y agregar, dejar cocinar 15 minutos más. Servir en plato hondo, el pescado. Poner las papas a un lado y, por último, el caldo.

Espejo de gelatina y láminas de salmón marinado a la cubana

Ingredientes:

2 lb. de salmón natural
2 colas de gelatina
2 decilitros de colorante
4 huevos hervidos
1 kg. de azúcar
2 lit. de agua
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Colocar en una fuente los filetes de salmón y preparar una mezcla de 1 kg. de azúcar por un 1 kg. de sal. Guardar la pieza de pescado por un término de 24 horas, y al día siguiente eliminar la sal y cambiar el agua de 3 a 4 veces para eliminar cualquier residuo de sal que tenga la preparación deseada.
Una vez decidido utilizar la preparación, se monta una gelatina de tres colores para diseñar el plato y se prepara un brumuas de huevo para la decoración del mismo.

Salmón grillet a la hierba fina

Ingredientes:

2 ruedas de salmón
2 ramas de albahaca
¾ cucharada de aceite
¼ rama de romero
¾ de taza de jugo de limón
1 copa de vino blanco
¾ de jugo de fondo de pescado
½ taza de cebollino
2 cucharadas de crema de leche
Sal y pimienta al gusto

Modo de elaboración:

Cortar el salmón, salpimentarlo y cocinarlo con mantequilla. En otro recipiente poner a reducir el fondo de pescado, el jugo de limón, la albahaca, la cebolla y el vino blanco. Ya listo, incorporar la crema de leche y bañar el salmón con esta salsa.

ARROCES

El arroz constituye el principal alimento de más de la mitad de la población mundial. Es originario del sudeste asiático y se considera la planta de mayor protagonismo en la alimentación humana.

En la cocina cubana ocupa un lugar privilegiado, pues constituye en el menú criollo, compuesto con múltiples combinaciones y variantes, un exquisito plato. Este tiene otras muchas ventajas: su precio es asequible, se puede preparar en diferentes formas, permite economizar algunos alimentos que a veces no se utilizan adecuadamente y acompaña muy bien a las carnes, pescados mariscos y verduras.

Como dato curioso podemos señalar, que la costumbre universal de echar arroz a los recién casados parece que proviene de una antigua práctica religiosa hindú, que lo consideraba símbolo de la fecundidad.

El arroz ocupa el primer lugar en volumen en producción entre los cereales. Hay pueblos donde, por sus tradiciones y hábitos alimentarios, la contribución del arroz es aún mayor, ejemplo de eso lo tenemos en los pueblos asiáticos. Así tenemos que la cocina china siempre ha llamado la atención de los curiosos y la admiración de los extranjeros, pues su base siempre ha sido el arroz. Este alimento se sirve en un bol después de cocerlo durante mucho tiempo al vapor hasta formar una base compacta, pero sin embargo los granos conservan su individualidad. Los platos chinos de arroz gozan de fama mundial por la gran variedad de condimentos y preparados que utilizan en su elaboración.

Actualmente, en el mercado existen diferentes clases y tipos de arroz con propiedades muy distintas entre sí, que el consumidor debe conocer y saber utilizar. Ejemplo: el arroz de grano medio o semilargo es apropiado para la elaboración de arroces en paella; para postres o bebidas de arroz el más adecuado es el de grano corto o redondo y el de grano largo absorbe menos agua, se cocina en menos tiempo y es más apropiado para arroces blancos. Otros arroces, son los integrales de color oscuro y sabor característico.
Resumiendo, podemos decir que el arroz es un cereal de fácil y rápida elaboración y es posible confeccionarlo de formas diferentes en las diversas técnicas culinarias.

RECETAS DE ARROCES

Arroz frito especial

Ingredientes:

870 g. de arroz
435 g. de camarones (cola)
110 g. de frijolitos chinos
145 g. de cebollinos
435 g. de jamón pierna
200 g. de salsa china
120 g. de aceite
87 g. de cebolla
50 g. de sal
5 g. de michen
1800 g. de agua
5 g. de vinagre
1 g. de laurel en hoja
1 g. de pimienta en grano
265 g. de huevos (5 unidades).
200 g. cola de langosta cocida (opcional)
200 g. pechuga de pollo cocida (opcional)

Decoración
Cebollino
Jamón
Tortilla

Modo de elaboración:

Cocinar el arroz blanco desgranado. Refrescarlo. Lavar y cortar el cebollino a la jardinera. Hervir los camarones con sal, vinagre, laurel y pimienta en grano. Refrescar, extraerle la cáscara y limpiarlos. Cortarlos a la jardinera. Limpiar y lavar la cebolla. Cortar a la jardinera fina. Partir los huevos, echarlos en un bolo, sazonar con sal y batirlos. Hacer tortillas de medio centímetro de grueso y cortarlas a la juliana. Limpiar el jamón, cortarlo a la juliana, separar 10 onzas para la decoración y 5 para saltear. Disponer de salsa china, michen y aceite. En una sartén grande con grasa, rehogar la cebolla, añadir 5 onzas de jamón y los camarones. Incorporar el arroz y 2½ onzas de cebollinos. Saltear. Añadir la salsa china, el michen y, por último, los frijolitos chinos. Puntear con sal. Es opcional, agregar en los ingredientes la cola de langosta y la pechuga de pollo cocidas.´

Arroz con pollo a la chorrera

Ingredientes:

290 g. de arroz
928 g. de pollo
84 g. de aceite
208 g. de sofrito criollo
1 g. de comino molido
1 g. de orégano molido
1 g. de pimienta molida
60 g. de jamón
28 ml. de vino Jerez
460 ml. de caldo de pollo

200 ml. de cerveza
4/u de puntas de espárragos
2/u de huevos duros.
60 g. de petit-pois
60 g. de pimientos morrones
4 g. de perejil picado
0,1 g. de bijol o azafrán
12 g. de sal

Modo de elaboración:

Cortar el pollo en cuartos u octavos, sazonar con sal y pimienta, dorar en la mitad del aceite bien caliente, añadir el jamón cortado a la jardinera, sofreír. Agregar las especias, el sofrito criollo y el caldo, hacer hervir. Agregar, en sartén aparte, el azafrán o bijol con la otra mitad del aceite Saltear el arroz hasta que dore un poco, mezclar todo e incorporar al caldo hirviendo. Introducir al horno 20 minutos aproximadamente a 180 ºC con la olla tapada; sacar del horno, rociar el vino, tapar un minuto. Seguidamente, añadir la cerveza, dejar reposar 3 minutos más. Decorar con los pimientos, el huevo duro, los petit-pois, las puntas de espárragos y el perejil picado.

Servir de inmediato para que llegue muy jugoso a la mesa. De ser posible, se recomienda utilizar cazuela de barro en la confección de este plato.

Arroz con carne de cerdo

Ingredientes:

580 g. de carne de cerdo
348 g. de arroz
116 g. de sofrito criollo.
640 ml. de caldo blanco
10 g. de sal
0,3 g. de pimienta molida
1 hoja de laurel
2 g. de comino
0,3 g. de colorante vegetal (Bijol)
40 ml. de vino Jerez
29 ml. de aceite vegetal
40 g. de pimientos morrones
40 g. de guisantes
2 u. de huevo duro
4 g. de perejil picado

Modo de elaboración:

Picar la carne de cerdo en trozos de 4 cm. aproximadamente. Freír en el aceite hasta que ablande y se dore. Retirar la carne de la grasa y rehogar el arroz, añadir el sofrito y las especias tostadas y machacadas. Dejar la carne y el caldo hasta que comience a hervir. Agregar el bijol y la sal e introducir en el horno 20 minutos aproximadamente a 200 ºC.

Destapar la cazuela, incorporar el vino; tapar, dejar reposar 5 minutos. Servir decorado con pimientos morrones, guisantes y huevos duros. Salpicar con perejil picado.

Arroz con mariscos

Ingredientes:

348 g. de arroz
174 g. de pescado (filetes)
174 g. de camarones (cola)
174 g. de langosta (cola)
4 muelas limpias y cocidas de cangrejo moro
29 g. de mejillones (conserva)
29 g. de berberechos (conserva)
29 g. de almejas (conserva)
232 g. de sofrito criollo
58 ml. de aceite
29 ml. de jugo de limón
4 g. de pimentón dulce
1 g. de pimienta molida
1 hoja de laurel
15 ml. de Brandy o ron
1 g. de azafrán
60 ml. de vino Jerez
15 g. de sal
4 g. de perejil picado
400 ml. de caldo de pescado
40 g. de guisantes verdes

60 g. de pimientos morrones
2 huevos duros

Modo de elaboración:

Pelar los camarones y la langosta crudos, cortar a cuadros. Sazonar con sal y pimienta. Saltear con aceite caliente, flamear con brandy o ron, reducir. Agregar el arroz limpio y fondear. Cuando comience a hervir sobre el fogón, añadir el pimentón, el caldo de pescado, el azafrán triturado, el laurel y la sal. Incorporar los moluscos y el pescado en porciones y sazonado con limón (jugo), pimienta molida, sal, aceite y perejil picado. Introducir en el horno durante 20 minutos aproximadamente con la cazuela tapada. Posteriormente, destapar, perfumar con el vino. Tapar nuevamente, dejar reposar 2 minutos. Decorar con las muelas de cangrejos, los guisantes, los pimientos morrones, los huevos cocidos y el perejil picado.

Arroz indiana a la cubana

Ingredientes:

348 g. de arroz
116 g. de tocino
232 g. de jamón
116 g. de chorizo
15 ml. de aceite
58 g. de cebolla
4 g. de ajo
86 g. de tomate en pasta

28 g. de tomate natural
10 g. de ajíes
10 g. de sal
10 g. de pimentón
1 hoja de laurel
60 ml. de vino Jerez
2 g. de polvo curry
460 ml. de caldo de pollo

Guarnición:
Pimientos morrones
Petit-pois
Huevo duro

Modo de elaboración:

Cortar el tocino en dados de 2 cm., blanquear en agua hirviendo 5 minutos. Escurrir, dorar lentamente en el aceite caliente. Agregar el jamón cortado de la misma forma. Añadir el ajo machacado, la cebolla y los ajíes cortados a la jardinera. Agregar el arroz, fondear todo hasta sellar el arroz. Agregar el pimentón, el laurel, el polvo curry, la sal y la mitad del vino Jerez, los tomates cortados a la jardinera y la pasta de tomate diluida en un poco de caldo y el caldo de pollo hirviendo. Incorporar el chorizo cortado en láminas. Revolver, dejar hervir sobre el fogón e introducir al horno con la olla tapada durante 20 minutos aproximadamente. Sacar del horno, destapar, añadir la otra mitad del vino, tapar y dejar reposar 5 minutos. Decorar con los pimientos morrones, el huevo duro y los petit-pois.

Congrí oriental

Ingredientes:

304 g. de arroz
76 g. de frijoles colorados
460 ml. de agua
24 g. de tocino ahumado (bacón)
56 ml. de aceite
232 g. de sofrito criollo
12 g. de sal
Laurel (al gusto)
Tomillo (al gusto) opcional
Orégano (al gusto)
Comino molido (al gusto)

Modo de elaboración:

Escoger, lavar y poner en remojo los frijoles con el agua indicada durante 12 horas en refrigeración. Cocinar con la misma agua del remojo, sofreír el tocino cortado a la jardinera en el aceite, agregar las especias y el sofrito criollo, dejar en cocción durante 2 ó 3 minutos. Añadir este sofrito a los frijoles cuando ablanden. Escoger y lavar el arroz e incorporar a los frijoles, revolver. Cuando comience a hervir, tapar e introducir en el horno por espacio de 20 minutos aproximadamente. Al salir del horno, voltear para que no siga cocinando.
Es recomendable, añadir una juliana gruesa de pimientos verdes al introducir el congrí en el horno. Cuando se vaya a sacar, rociar con vino Jerez.

Moros y cristianos

Ingredientes:

304 g. de arroz
76 g. de frijoles negros
460 ml. de agua
24 g. de bacón (tocino ahumado)
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 g. de ajíes
0,4 g. de orégano molido
Laurel (1 hoja)
4 g. de ajo
1 g. de comino molido

Modo de elaboración:

Escoger y lavar los frijoles. Poner en remojo con el agua indicada de 10 a 12 horas, aproximadamente, en refrigeración. Poner a ablandar a fuego moderado con la misma agua del remojo. Picar el tocino, la cebolla y los ajíes a la jardinera; el ajo, finamente. En recipiente adecuado, calentar el aceite y sofreír el tocino, el ajo, la cebolla y el ají. Adicionar el orégano, el comino y el laurel. Incorporar los frijoles blandos con el caldo de la cocción, puntear de sal. Escoger y lavar el arroz, agregar cuando rompa el hervor, revolver. Cuando comience a hervir nuevamente, introducir en el horno durante 20 minutos aproximadamente. Al salir del horno, voltear para que no continúe cocinándose.

Paella clásica al estilo cubano

Ingredientes:

232 g. de arroz
140 g. de cerdo
228 g. de pollo
97 g. de jamón
140 g. de langosta (cola)
140 g. de camarón (cola)
140 g. de filete de pescado
4 u. de muelas de cangrejo (limpias)
320 ml. de caldo de pescado
320 ml. de caldo de pollo
176 g. de sofrito criollo
48 ml. de aceite
2 g. de azafrán
20 g. de sal
48 ml. de vino Jerez
60 g. de pimientos morrones
72 g. de petit-pois
2 u. de huevo duro
4 g. de perejil picado

Modo de elaboración:

Cortar la carne de cerdo en dados de 3 cm. y sofreír en aceite. Agregar el pollo cortado en octavos, sofreír, cocinar la langosta en “caldo corto” 12 minutos y los camarones durante tres. Limpiar la langosta y cortar en dados de 3 cm. Cortar el jamón a la jardinera. Saltear en aceite caliente.

Agregar los mariscos y saltear. Incorporar los dos caldos, el sofrito criollo y el azafrán tostado y machacado. Cuando comience a hervir, añadir el arroz lavado de antemano, revolver. Dejar hervir de nuevo, colocar el pescado e introducir en el horno durante 20 minutos, tapar la cazuela. Retirar del horno. Destapar, agregar el vino, tapar de nuevo, dejar reposar 5 minutos. Servir decorado con pimientos morrones, las muelas de cangrejo, petit-pois y huevos duros. Salpicar con perejil picado.

POSTRES

La fruta dulce u otras cosas que se sirven al fin de las comidas es lo que denominamos postres. Así, podemos decir que no hay un menú completo sin la existencia de un postre. Aunque suele identificarse la palabra con engorde, y no tiene que ser así necesariamente, hay una gran variedad de recetas con un aporte limitado que contribuye a que la comida sea completa Nuestras frutas constituyen, en su mayoría, importantes materias primas para la producción de dulces y otras golosinas.

En Cuba, por razones históricas y culturales, las preparaciones culinarias de las frutas están ligadas a un exceso de consumo de azúcar, y esto adultera el valor original de las frutas y perjudica nuestra salud. Reducir la cantidad de azúcar que añadimos a los dulces y postres, es una buena medida de cuidarnos y mantenernos sanos. La utilización del azúcar de forma moderada, no debe considerarse perjudicial. Es aconsejable para el aporte energético que necesitamos, salvo en el caso de algunas enfermedades como la diabetes.

El azúcar es uno de los ingredientes más utilizados en los postres, aunque también podemos incluir otros como el huevo, mantequilla, frutas, gelatinas, jarabes, almíbares, etc. Todos ellos con características especiales que debemos conocer a la hora de cocinarlos para obtener platos con sabor y colores deseados. Así, tenemos a las frutas que resultan de mucha importancia para la preparación de postres. Por eso, debemos escogerlas sin golpes, ni magulladuras y en su grado adecuado de madurez.

Los almíbares y jarabes están formados por mezclas de azúcar y líquido, y según el tiempo que le demos de cocción, así será su mayor o menor densidad.

Uno de los sistemas para la cocción de dulces que tiene más utilidad, es el “baño María”. En ese caso se encuentran los flanes y los pudines. El fondo del recipiente que vaya a utilizarse no debe tocar el fondo de la cazuela que está sobre el fuego y debe asegurarse de que sea fácil su extracción.

Las recetas que necesiten cocinarse en el horno, requieren de una preparación cuidadosa. Se hace necesario observar bien las instrucciones acerca de las temperaturas que hay que utilizar.

Entre los postres, podemos contar con los dulces de harina de trigo que se usan en la confección de panes, dulces, pasteles, etc. Los pasteles de hojaldre, por requerir de más cuidado y tiempo de elaboración, han sido siempre los que las amas de casa han considerado más difíciles. A continuación, se ofrecen numerosas recetas, esperando sean de gran utilidad.

RECETAS DE POSTRES

Flan a la miel con frutas confitadas

Ingredientes:

Base del flan
6 huevos
9 cucharadas de azúcar
3 tazas de leche
½ cucharadita de vainilla
Frutas confitadas
1 taza de azúcar
1 taza de suprema de naranja
1 taza de mango
½ taza de melón de Castilla
½ cucharadita de sal
Caramelo
1 taza de azúcar
2 cucharadas de agua
2 cucharadas de miel

Modo de elaboración:

Batir los huevos lo suficiente, para que queden bien mezcladas las yemas y las claras. Añadir los demás ingredientes y las frutas confitadas. Preparar un caramelo y verter un poco en el fondo de los moldes. Llenar los moldes y colocarlos en una vasija o molde llano con agua caliente. Cocinar en horno de calor moderado por una hora. En esta preparación, la miel se incorpora unos minutos antes de salir para lograr un dorado final. Este plato es típico de Cienfuegos, elaborado por la cocinera del Palacio del Valle.

Bizcocho de naranja y pasas a la miel

Ingredientes:

½ taza de mantequilla
1 taza de azúcar
2 yemas batidas
1½ cucharadita de vainilla
½ taza de leche
1½ taza de harina
1½ cucharadita de polvo de hornear
2 claras batidas
Relleno
1 taza de suprema de naranja

½ taza de miel
½ taza de pasas
¼ cucharadita de sal

Modo de elaboración:

Ablandar la mantequilla y añadir el azúcar poco a poco mezclando bien y batiendo hasta que esté suave. Añadir las claras batidas y continuar batiendo con la harina, el polvo de hornear y la sal. Añadir la harina alternando la leche. Incorporar las claras batidas y revolver hasta que la masa esté suave. Luego, agregar las frutas y la miel. Verter en molde individuales engrasados y cocer en un horno de calor moderado (350°F) por 30 minutos.

Sopa de papaya con helado de chirimoya

Ingredientes:

Sopa de papaya
1 lb. de fruta bomba (papaya
1 taza de azúcar
1 taza de azúcar
Sal al gusto
Helado
2 tazas de guanábana
1½ taza de azúcar
5 tazas de leche

Modo de elaboración:

Cocinar la papaya o fruta bomba con el azúcar a fuego lento con el azúcar y la sal por un espacio de 10 minutos, cuando esté lista se guarda en frío para su conservación.

Preparar el mantecado de guanábana, de la siguiente manera: majar la pulpa con el azúcar y añadir la leche. Si la guanábana es muy dulce agregar 2 cucharadas de jugo de limón, cuajar y guardar en refrigeración para su congelación. Pasadas cuatro horas, se calienta la sopa de papaya y se le incorporan dos bolas de helado o mantecado de guanábana.

Yemas a la cubana

Ingredientes:

7 yemas de huevo
2 claras
2 cucharadas de maicena
½ cucharadita de polvo de hornear
2 tazas de azúcar
1 taza de agua
1rajita de canela
Mango confitados
1 taza de crema montada

Modo de elaboración:

Licuar el mango en una batidora hasta obtener una pulpa, luego batir las yemas intensamente. Posteriormente, batir las claras a punto de merengue e incorporar a las yemas batidas. Mezclar la maicena con el polvo de hornear y agregar revolviendo de arriba hacia abajo en forma circular.

Verter en un molde llano engrasado. Cocer en el horno moderado por 30 minutos. Sacar del molde y cortar en cuadritos pequeño. Preparar un almíbar con el agua y la canela. Echar las yemitas (cuadritos) en el almíbar. Con el licuado de mango confitado y la crema montada, mezclar e introducir los cuadritos de yemas.

Piña asada a la sal con crema de limón y helado de fresa

Ingredientes:

1 piña
6 clavos olor
2 claras de huevo
Helado de fresa
2 lb de fresa natural o pulpa
3 tazas de azúcar
3 tazas de agua
Crema de limón
1 taza de crema de leche
½ cucharadita de jugo de limón
½ taza de caramelo líquido para decorar
4 lb. de sal

Modo de elaboración:

Humedecer la sal con las claras de huevo y cubrir toda la piña, a la que también se le introducirán los clavos de olor para aumentar su aroma. Poner en el horno durante 30 minutos a fuego mediano. A continuación, preparar el sorbe de helado de fresa de la misma forma mencionada en la receta anterior. Una vez cocinada la piña, se le retira la sal y se acompaña con la crema de limón y el helado de fresa.

Nota aclaratoria: Los helados y mantecados se cuajan en una sorbetera usando una mezcla de hielo y sal gruesa. La consistencia del helado depende de la cantidad de hielo y sal que se emplee, la cantidad correcta es de 6 partes de hielo por una de sal. El agua no debe vaciarse porque esto es lo que ayuda a congelar el líquido.

Dulce de tomate a lo camagüeyano

Ingredientes:

2 lb. de tomate natural
2 ramas de canela
Azúcar: 2 tazas de azúcar
1 taza de crema de leche
Pasas ½ taza de pasas
1 taza de agua

2 láminas de hojaldre cocinadas
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar el tomate al vapor y retirar la piel. Una vez hecho esto, depositar en una cazuela e incorporar el azúcar, y la canela. Cocinar unos 20 minutos. Posteriormente, dejar enfriar en refrigeración. Seguidamente, en una bandeja depositar las láminas de bizcochos ya hechas. Adicionar el tomate preparado y montar con una crema de vainilla. Servir caliente.

Torta de la abuela

Ingredientes:

Mantequilla: 2 ¾ taza de mantequilla
1½ taza de azúcar
3 huevos bien batidos
2 ¼ cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de vainilla
4 onzas de chocolate cacao (amargo y derretido)
2 tazas de harina de trigo
1 ½ taza de frutas tropicales en dados
¼ de cucharadita de sal

Modo de elaboración:

Ablandar la mantequilla y agregar el azúcar poco a poco, continuar batiendo hasta que esté como crema. Añadir la vainilla y los huevos y

continuar batiendo. Agregar la harina tres veces y añadir a la mantequilla, alternando con la leche. Revolver para que quede bien mezclado, incorporar las frutas tropicales y cocinar en dos moldes redondos en un horno de calor moderado (350°F) por un espacio de 30 minutos. Entre las capas, poner mermelada y cubrir la superficie con azucarados durante siete minutos más.

Panecillos marianences

Ingredientes:

2 tazas de harina
1 cucharada de azúcar
4 cucharaditas de polvo de hornear
4 cucharadas de mantequilla
2 huevos batidos
¼ taza de leche
½ taza de caramelo
½ cucharada de sal

Modo de elaboración:

Colar la harina, la sal, el azúcar y el polvo de hornear. Incorporar la mantequilla a la harina. Mezclar la leche con el huevo batido y añadir a la harina, poco a poco, hasta formar una masa. Extender sobre la mesa y con

el rodillo darle ¾ de pulgada de espesor a los bastones, untar las claras batidas y polvorear con azúcar. Cocinar en horno caliente a (450°F) por 10 ó 15 minutos. Para formar la figura, pegar con caramelo caliente.

Bizcocho de sables al chocolate

Ingredientes:

2 tazas de manteca o mantequilla
1½ taza de azúcar
6 yemas de huevo
2 tazas de harina
Ralladura de limón
¼ de cucharada de cocoa
½ taza de crema inglesa
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Trabajar la manteca o la mantequilla medio fundida hasta que esté espumosa. Unir las yemas una a una, luego el azúcar, la fécula de maíz y el limón. Colocar en el molde y cocinar al horno moderado a (450°F). Unos minutos antes de servir, espolvorear la cocoa y terminar en la salamandra. Acompañar este plato con salsa inglesa

Naranja rellena con crema de Remedio

Ingredientes:

6 naranjas dulces
10 a 12 yemas de huevo
1lit. de leche
6 a 7 claras de huevo
Guarapo: ½ taza de guarapo
3 a 4 ciruelas chinas para dar sabor
1½ taza de azúcar
Sal al gusto

Modo de elaboración:

Cocinar la leche y la vainilla juntas. Mezclar la gelatina, limpia y remojada antes, para que quede bien fundida. En un perol batir las yemas con el azúcar, unir la leche y poner sobre el fuego moderado. Remover sin interrumpir y no permitir que arranque el hervor. Cuando la espátula quede cubierta de crema, es el momento que debe comenzar a tomar cuerpo. Retirar, colar a otro recipiente, rellenar las naranjas y guardarlas en refrigeración. A la hora de servir, decorarlas al gusto.

Cafiroleta

Ingredientes:

3 tazas de boniato
2 tazas de agua
2 tazas de azúcar refino
1 taza de jugo de naranja
1 limón mediano
1 copa de vino blanco
1 ramita de canela
½ taza de coco rallado
2 yemas de huevo
Sal y canela molida al gusto

Modo de elaboración:

Hervir los boniatos ya pelados hasta que se ablanden. Preparar un almíbar con el agua, azúcar, jugo de limón y ralladura de la cáscara del limón. Si le agrada, puede incorporar al almíbar anís estrellado. Mezclar los boniatos blandos y el almíbar en una licuadora, posteriormente pasarlo por un colador fino. Cocinar esta mezcla hasta que espese; incorporar las yemas mezcladas aparte, con un poco de boniato batido y unir todo. Añadir el jugo de naranja, coco rallado y, por último, el vino blanco. Al servir, poner la canela molida sobre el mismo y decorar al gusto.

Flan isla flotante

Ingredientes:

Piña: 2 tazas de piña
Azúcar: 1 taza de azúcar
8 huevos
Merengue montado
2 tazas de gelatina cuajada
2 rodajas de naranja
Ralladura de naranja

Modo de elaboración:

Hacer un almíbar con el jugo de piña y el azúcar y dejarlo enfriar. Batir los huevos ligeramente y mezclarlos con el almíbar. Seguidamente, colar y hornear igual que un flan, con el detalle que se monta en una copa con crema montada y en el fondo una gelatina liguera de piña. Decorar con las rodajas de naranja haciendo capas y las ralladuras de naranja encima. Este plato es típico de la Isla de la Juventud.

Torta de queso crema y frutas tropicales

Ingredientes:

1 ½ taza de queso crema
6 huevos
2 ½ tazas de leche
Hojas de bizcochos
2 hojas de gelatina
Azúcar: 1 taza de azúcar
½ cucharadita de sal

Modo de elaboración:

Batir los huevos lo suficiente para mezclar las yemas y las claras. Añadir los demás ingredientes. Colar y preparar el caramelo. Verter un poco en el fondo. Antes de llenar los moldes, incorporar el queso crema batido y luego rellenar los moldes. Cocinar en baño de María por un término de 1 hora. Decorar este plato con las mismas frutas naturales.

Gelatina Mayavence

Ingredientes:

2 colas de gelatina
1 taza de agua
1 taza de extracto de piña
1 taza de azúcar
1 taza de macedonia de frutas

Modo de elaboración:

Mezclar el agua con la azúcar. Cuando comience a calentar, incorporar las hojas de gelatina y el extracto de piña. Unos minutos antes de guardarse en nevera, adicionar la macedonia de frutas y refrigerar durante 20 minutos. Después, ya está listo para servirse.

Crepé de Frutas relleno con frutas naturales

Ingredientes:

6 unidades de guayaba
2 tazas de plátano maduro
1½ taza de azúcar
3 ramitas de hierbabuena
3 láminas de crepés
1/2 taza de crema montada

Modo de elaboración:

Tomar las frutas naturales y rociarlas con azúcar. Guardarlas en congelación por un término de 15 minutos. Luego, preparar la masa de los crepés y rellenar con la crema. Seguidamente, hornear y guardar en un lugar donde la temperatura no sea ni muy fuerte ni fría.

Guayaba con sorbete de plátano

Ingredientes:

6 guayabas
Plátano maduro: 2 tazas de plátano maduro
1½ taza de azúcar
3 ramitas de hierbabuena
2 tazas de leche

Modo de elaboración:

Tomar las guayabas, rociarlas con azúcar y guardarlas en congelación por un término de 15 minutos. Luego, preparar el helado de plátano y dejar en reposo por ½ hora, añadir la leche y el azúcar y cuajar en la sorbetera. Rellenar las guayabas y decorarlas con plátano natural.

Chocolate relleno con dulce de leche

Ingredientes:

1½ taza de chocolate fundente
½ taza de crema de leche
1 lata de leche condensada
2 tazas de leche

Modo de elaboración:

Para preparar el bombón, incorporar en una cacerola el chocolate y la mantequilla. Una vez derretidos en baño de María, adicionar la crema de leche bien caliente, revolver y dejar refrescar. En una cacerola, cocinar la leche condensada en baño de María por una hora; cuando esté lista, dejar refrescar.
Preparar los moldes del tamaño deseado, previamente engrasados con mantequilla y adicionarles el fondant de chocolate en una primera capa, luego la leche condensada y posteriormente la segunda capa, que sirve de sello. Seguidamente, guardar en refrigeración para que tomen dureza y luego servir.

Mangos glaseados al vino tinto

Ingredientes:

12 mangos
2 copas de vino tinto
1 ½ taza de azúcar
½ cucharada de crema de leche
3 cucharadas de mantequilla
3 anís estrellado
1 cucharadita de licor

Modo de elaboración:

Glasear los mangos con azúcar y mantequilla y se cocinarlos con el vino tinto durante unos 15 minutos. Cuando el vino comience a reducir, adicionar la crema de leche y retirar del fuego para que no se resequen. Pasar los mangos para otro recipiente y guardarlos en refrigeración.

Preparar la salsa de vino tinto, cocinaren una sartén la mantequilla, el anís, unas goticas de licor y el vino tinto hasta reducir una tercera parte. Una vez lista esta mezcla, incorporar los mangos glaseados en una fuente y guardar en refrigeración para luego servir.

Torta de plátano y crema de fresa

Ingredientes:

Láminas de bizcochos de vainilla: 12
Fresas naturales: ½ taza
Crema con láminas de plátano: 1 ½ taza
Salsa de vainilla
Mantequilla: ½ taza en pomada

Modo de elaboración:

Se toman las láminas de bizcochos y se grillan en la plancha. Luego, se le adiciona el puré de crema de plátano y se guarda en frío. Seguidamente, se prepara una salsa ligera de vainilla y se monta con las tortas. Este plato se decora con fresas, o cualquier fruta natural.

Torta de plátano con crema de vainilla

Ingredientes:

12 láminas de bizcochos de vainilla
½ taza de fresas naturales:
1½ taza de crema con láminas de plátano
Salsa de vainilla
½ taza en pomada de mantequilla

Modo de elaboración:

Tomar las láminas de bizcochos y grillarlas en la plancha. Luego, adicionar adiciona el puré de crema de plátano y guardar en refrigeración. Seguidamente, preparar una salsa ligera de vainilla y montarla con las tortas. Decorar este plato con fresas o cualquier fruta natural.

Buñuelos de Yuca

Ingredientes:

464 g. de yuca
232 g. de malanga
Sal al gusto
25 g. de huevo
Canela al gusto
Anís al gusto
Corteza de limón al gusto
35 g. de harina de trigo
Aceite para freír c/s
232 ml. de almíbar

Modo de elaboración:

Cocinar hasta ablandar bien la yuca y la malanga, sin dejar enfriar. Escurrir, moler o pasar por un pasa-purés, agregar la sal y un cocimiento hecho con la canela, el anís y la corteza de limón (bien reducido) y el huevo batido. Seguidamente, amasar sobre la mesa espolvoreada de harina. Formar bastoncitos de 87 g. c/u, tornear los buñuelos (semejantes a un número “8”). Dejar reposar unos minutos. Freír a gran fritura con el aceite caliente hasta que doren, dejar refrescar, servir con 58 g. de almíbar.

Nota: En los ingredientes la malanga puede ser sustituida por boniato.

Cascos de guayaba en almíbar

Ingredientes:

1,450 kg. de cascos de guayaba
928 ml. de agua (de la cocción)
1305 g. de azúcar
8 g. de sal

Modo de elaboración:

Seleccionar las guayabas semi-maduras (pintonas) de corteza gruesa. Pelarlas, cortar a la mitad, extraer las semillas. En recipiente adecuado, depositar los cascos. Poner suficiente agua y dejar hervir a fuego lento hasta que ablanden. Utilizar 928 ml. del agua de la cocción, añadir el azúcar, la sal y dejar hervir 20 minutos más. Servir frío

Panetela borracha

Ingredientes:

203 g. de azúcar refino
276 g. de huevos enteros (5 unidades)
27 g. de yemas de huevo (2 yemas aproximadamente)
276 g. de harina de trigo
10 g. de polvo de hornear
55 ml. de leche
4 g. de sal
580 ml. de almíbar

Modo de elaboración:

Batir los huevos, las yemas y el azúcar, hasta obtener el punto de cinta. Unir bien la harina de trigo con el polvo de hornear. Cernir lentamente sobre el batido de huevos, mientras se incorpora con movimientos de batido. Verter en una placa con el fondo protegido por papel engrasado. Hornear a 180 ºC durante 30 minutos aproximadamente. Dejar reposar 5 minutos. Desmoldar sobre rejilla. Humectar con almíbar.

Cake helado

Ingredientes:

290 g. de panetela
920 g. de helado de chocolate
920 g. de helado de vainilla
29 g. de granadina
29 g. de crema de cacao
29 g. de crema de piña
116 g. de chocolate en polvo
29 g. de mantequilla
58 ml. de leche fresca

Modo de elaboración:

Suavizar el helado. Hacer una panetela, picar en láminas finas y rociar con los licores. En un recipiente sobre el fuego lento, hacer una crema con la leche, el chocolate y la mantequilla. Posteriormente, en un molde cuadrado, colocar en el fondo una lámina de panetela. Poner una capa de helado de chocolate y después otra de vainilla. Cubrir con una lámina de panetela. Después de vestir con la crema de chocolate, poner a congelar, quedando listo para dividir en porciones. Servir en platos para postres.

Chayotes rellenos

Ingredientes:

Chayotes (4 unidades de 200 g. c/u aproximadamente)
500 ml. de leche
1 huevo (yema)
60 g. de harina de trigo
30 g. de mantequilla
1 ml. de vainilla
1 g. de canela en rama
150 g. de azúcar
4 g. de sal
116 g. de uvas pasas

Modo de elaboración:

Cocinar los chayotes en agua con sal sin que se ablanden demasiado. Dividir en dos a lo largo, suprimir las semillas y extraer la pulpa sin romper la corteza. Hervir la leche con la canela. Cocinar la harina con la mantequilla 2 ó 3 minutos a fuego lento. Añadir, poco a poco, la leche hirviendo y agregar el azúcar. Dejar hervir a fuego lento 5 minutos. Agregar las yemas sin dejar de batir con una espátula. Perfumar con la vainilla. Incorporar las uvas pasas que previamente se han puesto a remojar durante 2 horas. Pasar la pulpa de los chayotes por un tamiz y mezclar con la crema. Rellenar los chayotes. Pintar con huevo batido. Glasear en la salamandra o al horno. Refrigerar antes de servir.

Flan al caramelo

Ingredientes:

7 huevos enteros
200 g. de azúcar refino
750 ml. de leche.
10 ml. de vainilla
30 ml. de agua aproximadamente.

Modo de elaboración:

Batir bien los huevos con 150 g. de azúcar. Llevar la leche a punto de ebullición, agregar la vainilla. Verter poco a poco sobre los huevos, sin dejar de batir. Hacer un caramelo bien dorado con el resto del azúcar (50 g.) y el agua. Acaramelar los moldes. Colar la crema por un colador chino y llenar los moldes. Colocar a baño de María con el agua que no hierva (95 ºC aprox.) durante 25 minutos. Para desmoldar el flan, presionar por las paredes del molde y voltear en el recipiente donde se va a servir.

Flan de piña

Ingredientes:

232 ml. de jugo de piña
73 g. de azúcar
1 g. de sal
3 huevos
1 yema de huevo
Caramelo blanco c/s

Modo de elaboración:

Con un batidor de alambre batir los huevos y la yema. En recipiente aparte, depositar el jugo de piña, la sal y el azúcar. Poner a baño de María, revolviendo a intervalos hasta que se disuelva el azúcar. Mezclar todos los ingredientes. Pasar por un colador chino, depositar el ponche en moldes acaramelados con capacidad para 87 ml. c/u. Introducir los moldes en el horno en bandeja a baño de María por espacio de 25 minutos. El agua debe hervir 90ºC aproximadamente. Servir frío.
Para desmoldar el flan después de frío, presionarlo por los bordes del molde y voltearlo en un plato apropiado.

Majarete

Ingredientes:

464 g. de maíz tierno molido
580 g. de azúcar refino
3 g. de sal
1 g, de canela en rama
28 g. de mantequilla
20 ml. de vainilla
928 ml. de leche
5 g. de canela en polvo
348 ml. de agua.

Modo de elaboración:

En un recipiente, hervir la leche con la canela en rama y la sal durante 3 minutos. Mezclar el maíz molido con el agua y pasarlo por un colador chino. Seguidamente, poner al fuego hasta que hierva 3 minutos aproximadamente. Luego, incorporar el azúcar refino, añadir la leche hervida con la canela y la sal y pasarla por un colador chino; dejar hervir durante 30 ó 45 minutos. Posteriormente, incorporar la mantequilla y la vainilla. Durante la cocción, revolver constantemente con paleta de madera u otro material inalterable. Espolvorear con canela molida. Servir bien frío.

Es optativo, agregar 116 g. de uvas pasas previamente remojadas en agua durante 2 ó 3 horas.

Pastel de limón

Ingredientes:

Para la masa:

100 g. de mantequilla
200 g. de harina de trigo
50 g. de azúcar
5 g. de sal
7 g. de polvo de hornear
Yema de huevo (1 unidad)
28 ml. de agua
7 g. de ralladura de limón

Elaboración de la masa:

Mezclar la harina, la sal y el polvo de hornear. Hacer fuente con la harina, agregar el agua, la yema, la mantequilla, el azúcar y la ralladura de limón. Amasar (no mucho), dejar descansar 1 hora en refrigeración. Estirar la masa a ½ cm. de espesor, cubrir un molde de 26 cm., pinchar, y enfriar. Seguidamente, hornear durante 20 minutos a 180ºC.

Elaboración de la crema:

Ingredientes:

100 ml. de jugo de limón
Ralladura de 2 limones (sólo donde están los aceites esenciales)
4 yemas de huevos

400 ml. de agua
100 g. de azúcar refino
50 g. de maicena (fécula de maíz)
50 g. de mantequilla

Modo de elaboración:

Mezclar todos los ingredientes. Seguidamente, licuar y cocinar revolviendo hasta que hierva 1 minuto. Añadir la mantequilla, mezclar. Verter sobre la tarta fría. Napar la crema con el merengue italiano utilizando una manga con la boquilla rizada.

Torrejas en almíbar

Ingredientes:

116 g. de pan de flauta
280 ml. de leche
232 ml. de almíbar
37 g. de huevos
40 ml. de vino Jerez
4 g. de canela molida (en polvo)
2 g. de sal
Aceite c/s. (para freír)
10 g. de azúcar

Modo de elaboración:

Cortar el pan en rebanadas de 1,5 cm. de grueso. Batir los huevos, hervir la leche. Mezclar la leche con el azúcar, la sal y el vino. Humectar las rebanadas de pan en la leche mezclada. Espolvorear con la canela y rebosar con huevo batido. Freír en el aceite caliente, a gran fritura, escurrir. Verter el almíbar por encima, refrescar. Servir las torrejas frías

Crema de vainilla con mermelada de fruta bomba

Ingredientes:

116 g. de crema de leche
280 ml. de azúcar
232 ml. de almíbar
37 g. de huevos
40 ml. de vino Jerez
4 g. de canela molida (en polvo)
2 g. de sal
1/2 fruta bomba hecha mermelada
10 g. de azúcar

Modo de elaboración:

Cortar la fruta bomba en rebanadas de 1,5 cm. y pasarla por la batidora. Luego, cocinarla a fuego lento hasta obtener una crema. En un bolo, batir los huevos. Hervir la leche hasta forma una crema. Guardar en frío hasta que esté cremosa. Mezclar la leche con el azúcar, la sal y el vino. Verter el almíbar por encima. Dejar refrescar y servir la crema fría

VEGETALES Y VIANDAS

El ser humano utiliza directamente sólo un reducido número de las especies vegetales para procurarse el alimento. El poder nutritivo de éstos se determina por su contenido de carbohidratos, proteínas, sustancias minerales y vitaminas. Ocupan un merecido lugar en las preparaciones culinarias y se encargan de mantener el equilibrio ácido básico necesario. Facilitan la asimilación de las distintas sustancias nutritivas, así como son magníficos reguladores químicos de la digestión del ser humano. Como ejemplo tenemos: col, acelga, zanahoria, remolacha, habichuela, espinaca, etc.

Las viandas son los frutos y tubérculos comestibles que se sirven guisados, como el ñame, la malanga y el plátano, etc. Estas se sirven calientes, bien escurridas, rociadas con un poco de grasa o sazonadas con un poquito de ajo o cebolla.

Las viandas se pueden conservar peladas por corto tiempo si la ponemos en refrigeración. No se deben poner en remojo más del tiempo suficiente para que sus nutrientes no se disuelvan en agua. Al plátano y al boniato, se le deben agregar limón cuando se van a cocinar para evitar que se oscurezcan.

No es fácil definir la palabra verdura desde el punto de vista culinario. Todo lo que consumen los seres humanos que su origen no sea animal o mineral, puede considerarse una verdura. Así tenemos que las verduras y otras plantas comestibles que se cultivan en las huertas, se denominan hortalizas.

RECETAS DE VEGETALES Y VIANDAS

Boniatos rellenos con pescado

Ingredientes:

446 g. de boniato
116 g. de pescado
58 g. de aceite
40 g. de miga de pan rallado
2 g. de sal
5 g. de ajos machacados
28 g. de cebollas
28 g. de ajíes
28 g. de tomate natural
30 g. de pasta de tomate
30 ml. de caldo de pescado
2 huevos
Aceite para freír c/s

Modo de elaboración:

Cocinar el boniato. Hacer puré y formar bolas de 116 g. Cocinar el pescado, desmenuzar. Saltear en el aceite la pasta de tomate con el ajo machacado, la cebolla, los ajíes y el tomate natural cortados a la jardinera. Fondear todo durante 5 minutos, agregar la sal y el caldo. Dejar reducir un poco. Rellenar las bolas de boniato con 43 g. de pescado preparado previamente. Pasar las bolas de boniato por huevo batido y por la miga de pan rallado. Freír “a gran fritura” hasta que tomen un color dorado.

Frituras de malanga

Ingredientes:

168 g. de malanga
13 g. de sal
24 g. de huevos
6 ml. de aceite
Aceite (para freír) c/s
40 g. de harina de trigo
4 g. de ajo
Polvo de hornear c/s

Modo de elaboración:

Pelar y rallar las malangas crudas. Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal, cernir. Machacar el ajo, batir los huevos. Mezclar todos los ingredientes incluyendo los 6 ml. de aceite. Tomar la masa con cuchara sopera y depositar en abundante aceite caliente. Freír hasta dorar.

Guiso de maíz con cerdo

Ingredientes:
580 g. de cerdo
232 g. de maíz tierno desgranado
232 g. de papas
15 g. de sal
1 g. de comino molido
Caldo blanco c/s
40 ml. de vino Jerez
30 ml. de aceite vegetal
116 g. de pimientos morrones.

Modo de elaboración:

Cortar la carne de cerdo en trozos de 4 cm. aproximadamente. Freír en el aceite hasta dorar. Añadir el maíz, sofreír, agregar el vino, dejar reducir. Incorporar las papas cortadas a la jardinera gruesa, el comino, el sofrito criollo, el caldo y la sal. Tapar y concluir la cocción. Al servir, decorar con pimientos morrones.

Malangas fritas Saratoga

Ingredientes:

290 g.de malanga
Aceite c/s
4 g. de sal

Modo de elaboración:

Pelar y lavar las malangas, picar en rodajas muy finas (Saratoga) en máquina o con cuchillo. En freidora u otro recipiente, freír en aceite caliente, revolver con espumadera para que no se peguen. Cuando estén doradas, sacar y escurrir. Espolvorear la sal. No tapar, mientras estén calientes para que no se ablanden.

Mariquitas de plátanos verdes

Ingredientes:

290 g. de plátanos vianda verdes
Aceite (cantidad suficiente para freír c/s.)
4 g. de sal

Modo de elaboración:

Extraer a los plátanos la cáscara; pasar por un aparato manual o eléctrico para picar lonjas finas de este producto. Introducir las lonjas en aceite con calor de 180 °C, por espacio de 8 minutos aproximadamente. Durante ese tiempo, trabajarlas con una espumadera para evitar que se unan entre sí mediante el proceso de cocción. Escurrir el aceite, espolvorear con sal.

Ñame con bacalao

Ingredientes:

522 g. de bacalao
128 g. de cebolla
29 ml. de aceite vegetal
464 g. de ñame
12 g. de sal
10 g. de ajo

Modo de elaboración:

Cortar el bacalao por su parte más gruesa en trozos de 5 cm., poner a remojar en agua durante 6 horas aproximadamente. Después, introducir en agua y hervir a 100ºC durante 30 minutos. Sacar del agua y poner a refrescar, extraer las espinas y la piel. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas o media luna. Pelar el ñame, lavar, cortar en rebanadas gruesas y cocinar en agua con sal. Machacar bien el ajo en el mortero, incorporar el aceite y mezclar bien. Pasar las cebollas por agua hirviendo dentro de un colador.
Servir en cazuela de barro o plato para asado. Poner el bacalao con su mezcla de aceite y ajo por encima. Colocar el ñame con las rodajas de cebolla por encima.

Papas rellenas Guanabacoa

Ingredientes:

585 g. de papas
4g. de sal
10 ml. de jugo de limón
116 g. de carne de res
Aceite c/s para freír
2 huevos
87 g. sofrito criollo
58 g. miga de pan rallado

Modo de elaboración:

Pelar y cortar las papas en trozos, poner a cocinar en agua con sal. Cuando comience a hervir, agregar el jugo de limón. Después de ablandarse, escurrir y hacer puré. Moler la carne, saltear en aceite caliente, agregar el sofrito criollo, mezclar, cocer 10 minutos con la olla tapada. Refrescar.
Formar bolas redondas con el puré de papas. Hacer un orificio y rellenar con el picadillo elaborado, bolear. Pasar las papas rellenas por huevo batido y por miga de pan rallado. Freír a gran fritura con el aceite bien caliente, escurrir. Se pueden guarnecer con lonjas de queso, pepinillos encurtidos, galletas de soda, cátsup, etc.

Pimientos rellenos

Ingredientes:

348 g. de carne de res molida
174 g. de sofrito criollo
1 g. de pimienta molida
5 g. de pimentón dulce
4 u. de pimientos para rellenar
87 ml. de aceite
87 g. de migas de pan
44 ml. de leche
1 huevo
87 g. de migas de pan rallado
9 g. de sal
45 ml. de vino Jerez
44 g. de harina de trigo

Modo de elaboración:

Sazonar la carne molida con la pimienta, el pimentón y la sal. Adicionar 58 g. de sofrito criollo y la mitad del huevo batido. Mezclar bien. Cortar los pimientos a 1 cm. de forma transversal y por la parte donde él pende de la mata. Quitar las semillas, rellenar los pimientos con la farsa de carne elaborada. Pasar la parte por donde se rellenaron los pimientos por harina de trigo, el huevo batido y la miga de pan rallado. Poner los pimientos boca arriba en un recipiente hondo. Introducir en el horno bastante fuerte durante 10 minutos. Agregar el vino Jerez, el sofrito criollo y dejar cocinar 5 minutos más.

Plátanos chatinos

Ingredientes:

580 g. de plátanos vianda verdes
Aceite para freír c/s
4 g. de sal

Modo de elaboración:

Extraerle a los plátanos las cáscaras; eliminar las puntas de los extremos y cortar en cilindros de tres a cuatro centímetros de altura (según el grueso circular). Introducir los plátanos en aceite con calor de 95 ºC, por espacio de 7 minutos. Sacar del aceite. Escurrir y tapar con un paño por espacio de 1 minuto. Aplastarlos con golpes cortos, hasta dejarlos en un centímetro de grueso. Subir la temperatura del aceite a 180 ºC, sumergir los plátanos hasta que doren. Retirar del aceite, escurrir, espolvorear la sal. Deben quedar crocantes. No tapar para que no se ablanden.

Plátanos tentación

Ingredientes:

4 plátanos vianda bien maduro
58 g. de mantequilla
58 ml. de vino Jerez
46 g. de azúcar refino

Modo de elaboración:

Pelar los plátanos, lavarlos y picarlos a lo largo. Colocarlos en placa untadas con la mantequilla, espolvorear el azúcar por encima, introducir al horno a 175ºC durante 25 minutos aproximadamente. Al sacar del horno, rociar el vino y tapar.

Quimbombó con pollo y bolas de plátano

Ingredientes:

690 g. de pollo
690 g. de quimbombó
25 ml. de aceite vegetal
232 g. de sofrito criollo
20 g. de sal
0,5 g. de pimienta molida
1 g. de comino molido
3 g. de pimentón
116 ml. de vino Jerez
10 ml. de jugo de limón
276 ml. de caldo de pollo
464 g. de plátano pintón

Modo de elaboración:

Cortar el pollo en octavos, sazonar con sal y pimienta. Seguidamente, freír en el aceite hasta que se doren y cocinen. Agregar el quimbombó cortado en rodajas de 2 cm. de espesor, saltear. Añadir el jugo de limón, el vino, dejar reducir. Adicionar el comino, el pimentón, el sofrito, el caldo, cocer lentamente. Posteriormente, pelar los plátanos y cocinarlos en agua con sal y jugo de limón. Hacer un puré, dejar refrescar y, después, formar las bolas de 3 cm de diámetro. Incorporar al guiso. Concluir la cocción sin tapar la cazuela para evitar que el quimbombó y el plátano se vayan a ennegrecer

Tamal en cazuela con carne de cerdo

Ingredientes:
500 g. de harina de maíz tierno
500 g. de carne de cerdo
116 ml. de aceite vegetal
232 g. de sofrito criollo
1 g. de comino molido (opcional)
250 ml. de caldo blanco o agua
15 g. de sal
1 g. de pimienta molida

Modo de elaboración:
Mezclar la harina con el caldo o agua a temperatura ambiente; colar por un colador chino. Cortar la carne de cerdo en trozos de 4 cm. y sazonarlos con sal y pimienta. Freírlos en el aceite caliente hasta que se doren y se cocinen bien, añadirlos a la harina. Agregar el sofrito, el comino y el resto de la sal y pimienta, mezclar bien. Poner a cocinar a fuego lento revolviendo con cuchara de madera u otro material inalterable hasta cuajar. Servir en platos hondos.

RECETAS COMPLEMENTARIAS

Almíbar (Rinde para 480 ml. aprox.)

Ingredientes:

231 ml. de agua
319 g. de azúcar refino
5 g. de canela en rama
5 ml. de vainilla
45 ml. de ron

Modo de elaboración:

En recipiente adecuado, depositar el agua, la canela en rama y el azúcar. Poner al fuego hasta que hierva. Retirar de la cocción, añadir el ron y la vainilla. Colar cuando se vaya a utilizar.

Caldo blanco

Ingredientes:

Huesos blancos de res (poner los huesos hasta la mitad de la cazuela)
Huesos de pollo
Zanahoria
Ajos puerros
Cebolla
Pimienta en grano (cantidad suficiente)
Laurel
Tallos de perejil

Modo de elaboración:

Lavar bien los huesos y desangrarlos durante 2 ó 3 horas en agua fría. Escurrir, lavar de nuevo. Ponerlos en una cazuela honda, agregar el doble de su volumen de agua fría. Poner a hervir a fuego vivo. Cuando rompa la ebullición, bajar el fuego; espumar, dejar hervir lentamente sin dejar de espumar. Seguidamente, cortar los vegetales de forma irregular, añadir, dejar hervir hasta que haya reducido un cuarto de su volumen, colar. Refrescar. No tapar la cazuela durante la cocción, para que en la ebullición no se enturbie el caldo.

Caldo corto (rinde para 2,150 ml.)

Ingredientes:

2 litros de agua
200 ml. de vinagre
2 hojas de laurel
2 g. pimienta en grano
20 g. de perejil
40 g. de cebollino
20 g. de sal

Modo de elaboración:

Echar todos los ingredientes a cocer con el agua fría, excepto el vinagre que se añadirá cuando el caldo comience a hervir. Dejar hervir 20 minutos. Este tipo de caldo sirve para cocinar langostas, camarones, langostinos, cangrejos, etc.

Fondo oscuro (rinde 1 lit. aprox.)

Ingredientes:

2 kg. de hueso de res y aves
3 litros de caldo blanco
100 g. de zanahorias
100 g. de ajo puerros
30 g. de apio
100 g. de cebolla
200 g. de tomate natural
50 ml. de vino Jerez

Modo de elaboración:

Dorar bien los huesos y los vegetales en el horno, escurrir la grasa y colocarlos en una olla. Añadir el vino y el caldo. Dejar hervir 4 ó 5 horas a fuego lento sin dejar de espumar y desgrasar. Colar por una estameña.

Fumet de pescado (rinde 2,500 lit.)

Ingredientes:

1,500 kg. de espinazos de pescado
100 g. de apio
200 g. de tomate natural
100 g. de zanahorias
10 g. de perejil
1 hoja de laurel
0,5 g. de pimienta en grano
100 g. de cebolla
50 g. de ajos puerros
30 ml. de vino blanco
3 litros de agua

Modo de elaboración:

Desangrar y lavar bien los espinazos de pescado, lavar y cortar en concassé los vegetales. Machacar un poco la pimienta. Poner los espinazos con agua fría al fuego. Cuando comience a hervir, espumar bien. Añadir los vegetales y especias. Dejar hervir durante 25 minutos, a fuego lento. Colar con una estameña. Agregar el vino.

Masa muerta (rinde 290 g. aprox.)

Ingredientes:

150 g. de harina
5 g. de sal
58 g. de mantequilla
80 ml. aproximadamente de agua fría o leche

Modo de elaboración:

Mezclar la harina y la sal. Hacer fuente con la harina en la mesa. Agregar el líquido y mezclar. Añadir la mantequilla y amasar. Dejar descansar 30 minutos en lugar fresco. Estirar con un rodillo, formar los moldes.
Pinchar, rellenar y hornear. Esta receta se utiliza para el pastel de conejo y el pastel de limón.

Merengue italiano

Ingredientes:

4 huevos
200 g. de azúcar
10 ml. de jugo de limón
Una pizca de sal

Modo de elaboración:

Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Remojar el azúcar y cocinar. Cuando el azúcar comience a hervir, agregar el jugo de limón y dejar que alcance el punto de bola floja. Verter sobre las claras en forma de hilo. Batir hasta que refresque.

Mojo para adobar (rinde para 470 ml.)

Ingredientes:

50 g. de ajos
350 ml. de jugo de naranjas agrias
1 g. de orégano molido
1 g. de pimienta molida
20 g. de sal
50 ml. de jugo de limón

Modo de elaboración:

Machacar los ajos y mezclar con el resto de los ingredientes. Conservar en refrigeración.

Mojo de cebollas (rinde 900 g. aprox.)

Ingredientes:

500 g. de cebollas
20 g. de ajos
300 ml. de jugo de naranjas agrias
150 ml. de aceite
0,5 g. de pimienta molida
25 g. de sal

Modo de elaboración:

Cortar las cebollas a la juliana algo gruesa. Pelar y machacar los ajos, extraer el jugo a las naranjas. Mezclar las cebollas, el ajo machacado, el jugo de naranjas, la pimienta y la sal. Calentar bien el aceite. Depositar la mezcla elaborada en recipiente hondo con tapa. Verter el aceite sobre la mezcla y tapar de inmediato. Esperar un minuto, poner sobre el fuego nuevamente un minuto más.

Salsa bechamel (rinde un litro aprox.)

Ingredientes:

50 g. de mantequilla
60 g. de harina de trigo
1 litro de leche
Una cebolla mediana
2 clavos de olor
1 hoja de laurel
Una pizca de nuez moscada
Pimienta blanca molida al gusto.

Modo de elaboración:

Elaborar un roux con mantequilla y harina. Cuando comience a hacer espuma, agregar la leche hirviendo poco a poco sin dejar de batir. Al romper el hervor, retirar la cazuela a un lado del fuego, añadir la pimienta, la nuez moscada y los clavos de especia. Dejar cocer a fuego lento durante media hora aproximadamente. Puntear de sal. Pasar la salsa por un colador chino. Si no se va a utilizar de momento, refrescar y cubrir la superficie con mantequilla derretida.

Salsa mayonesa (rinde 590 g. aprox.)

Ingredientes:

500 ml. de aceite vegetal
3 ó 4 unidades de yemas de huevos (60 g. aprox.)
6 g. de sal
20 ml. de vinagre o jugo de limón
10 g. de mostaza

0, 5 g. de pimienta blanca molida

Modo de elaboración:

En recipiente adecuado, colocar las yemas de huevo, la mostaza, la pimienta, la sal y la mitad del vinagre o jugo de limón. Con un batidor de alambre, batir un poco, y continuar haciéndolo, a la vez que se añade el aceite poco a poco. Cuando ya vaya ligando bien, puede echarse más aprisa el aceite. Por último, agregar el resto del vinagre algo reducido y bien caliente, o el jugo de limón a temperatura ambiente.

Salsa tártara (rinde para 700 g. aprox.)

Ingredientes:

400 g. de mayonesa
200 g. de cebolla
10 g. de pepinillo
100 g. de alcaparras
10 g. de ajo
5 g. de perejil picado (hojas)

Modo de elaboración:

Cortar la cebolla a la jardinera fina. Pasar por agua caliente a través de un colador chino, cortar los pepinillos de igual manera, exprimir un poco para suprimir parte del líquido impregnado. Cortar finamente las alcaparras y el perejil. Machacar el ajo. Mezclar todos los ingredientes con la mayonesa.

Sofrito criollo (rinde 550 g. aprox.)

Ingredientes:

10 g. de ajos
116 g. de cebollas
87 g. de ajíes
220 g. de tomate natural
100 g. de puré de tomate
1 hoja de laurel
1 g. de pimienta molida
20 g. de sal
58 ml. de vino Jerez

35 ml. de aceite vegetal

Modo de elaboración:

Pelar y cortar los ajos en brunoise. Pelar y limpiar la cebolla y los ajíes, cortar a la jardinera. Suprimirle las semillas a los tomates y cortar a la jardinera un poco más gruesa. En un recipiente de fondo grueso, poner el aceite al fuego; cuando esté caliente, ir sofriendo el ajo, la cebolla, el ají, los tomates, el puré de tomate, el laurel, la pimienta y la sal. Hervir 10 minutos. En recipiente aparte reducir el vino y añadir a la salsa.

Salsa agridulce (rinde 1 kg.)

Ingredientes:

58 g. de pepinos encurtidos
90 g. de pimientos verdes
90 g. de pimientos rojos
87 g. de piña
58 g. de cebolla
58 g. de aceite
5 g. de jengibre
143 ml. de vinagre
116 g. de jalea de grosellas o azúcar
145 g. de pasta de tomates
100 ml. de caldo de pollo o pescado
15 g. de maicena
87 g. de zanahoria
58 g. de guisantes
4 g. de sal

Modo de elaboración:

Cortar a la juliana las cebollas, pimientos, pepinillo, piña, zanahorias y el jengibre a la juliana fina. Saltear en aceite caliente echando los productos en este orden. Añadir el vinagre, reducir, agregar la jalea o el azúcar, la pasta de tomate y el caldo. Reservar 1/3 de este último para diluir la maicena. Agregar, hervir 2 minutos sin dejar de revolver, puntear de sal. Añadir los guisantes.

Salsa cóctel clásica cubana (rinde 600 g. aprox.)

Ingredientes:

500 g. de cátsup (tomate)
45 ml. de jugo de limón
Tabasco al gusto
Unas gotas de salsa inglesa
50 g. de camarones cocidos
15 g. de apio
10 g. de sal

Modo de elaboración:

Cortar el apio y los camarones en brunoise. Tener dispuestos el resto de los ingredientes. Mezclar el cátsup con el jugo de limón, añadir el tabasco, la salsa inglesa, el apio y los camarones. Puntear con sal. Mezclar todo. Conservar en refrigeración.

Salsa holandesa (rinde 590 g.)

Ingredientes:

500 g. de mantequilla clarificada
6 yemas de huevos
Pimienta Cayena al gusto
20 ml. de jugo de limón
Sal al gusto
6 cucharadas de agua

Modo de elaboración:

Poner en recipiente adecuado a baño de María las yemas, la pimienta, la sal y el agua. Batir con un batidor de alambre hasta alcanzar la densidad de pomada. Quitar el recipiente con las yemas del baño María y sobre la mesa añadir poco a poco (a chorro fino) la mantequilla clarificada, agregar el jugo de limón.

Velouté de Pescado

Ingredientes:

60 g. de harina de trigo
75 g. de mantequilla desuerada
1,5 litro de fumet de pescado
1 g. de nuez moscada
1 hoja de laurel
0,5 g. de pimienta en grano
10 g. de cebolla cortada a la jardinera

Modo de elaboración:

Mezclar la harina de trigo con la mantequilla desuerada. Cocinar 4 ó 5 minutos lentamente, pero sin que se dore demasiado. En cuanto empiece a producir espuma, agregar el fumet de pescado; mezclar la salsa con un batidor de alambre hasta que comience a hervir; después agregar el resto de los ingredientes y dejar hervir lentamente durante una hora. Colar por un colador chino y por una estameña. Si no se va a utilizar de inmediato, cubrir ligeramente la superficie con mantequilla derretida.

TABLAS DE EQUIVALENCIA

Productos	Medidas
Aceite	1 cucharadita = 8 mililitros
	1 cucharada = 18 mililitros
Arroz	1 tacita = 125 gramos
	1 taza = 250 gramos
Azúcar	1 pizca = 1 gramo
	1 cucharadita = 5 gramos
	1 cucharada = 15 gramos
	1 taza = 250 gramos
Harina de Trigo	1 cucharadita = 4 gramos
	1 cucharada = 10 gramos
	1 taza = 125 gramos
Líquidos	1 cucharadita = 8 mililitros
	1 cucharada = 18 mililitros
	1 taza = 250 mililitros
Manteca	1 cucharadita = 8 mililitros
	1 cucharada = 18 mililitros
	1 taza = 250 gramos
1 cucharadita de zumo de limón	½ cucharadita de vinagre
1 taza de leche	4 cucharadas de leche en polvo y 1 taza de agua

TEMPERATURA DEL HORNO

Temperatura del horno	Centígrados	Fahrenheit
Baja	100º	212º
Media-baja	150º	302º
Media	170º	338º
Media-alta	190º	374º
Alta	220º	428º
Muy alta	250º	482º

MEDIDAS Y PESOS

Medidas	Pesos
1 Onza	28,75 g
1 Onza fluida	30 cc = 30 g
1 Taza	8 onzas = 240 g = 16 cucharadas
1 Pinta	2 Tazas = 16 onzas
1 Cucharada	15 g = 3 cucharaditas
1 Cucharadita	5 g = 60 gotas
1 Libra	460 g = 16 onzas
1 Litro	4 tazas = 32 onzas = 960 g
½ Litro	1 pinta = = 2 tazas = 16 onzas
1 Botella	3 tazas = 24 = onzas = 0,725 litros

1 Kg	1 000 g = 2,2 libras
1 Tonelada	20 quintales = 2 000 libras
1 Quintal	4 arrobas
1 Arroba	25 libras
1 Galón	4 litros
1 Gramo	1 000 microgramos
1 Libra de azúcar blanca	2½ tazas

EQUIVALENCIAS DE MEDIDAS A GRAMOS

Alimentos	**Medida aprox.**	**Peso (g)**
Zanahoria	Mediana	75
Zanahoria	Grande	125
Zanahoria	Pequeña	50
Remolacha	Mediana	80
Remolacha	Grande	110
Remolacha	Pequeña	45
Nabo	Mediano	60
Nabo	Grande	80
Nabo	Pequeño	40
Habichuela	Taza	200
Ajo puerro	Tallo	40
Cebollino	Tallo	10

Apio tallo	Tallo	20
Ají pimiento	Mediano	85
Ají pimiento	Grande	100
Ají pimiento	Pequeño	50
Col	Mediana	560
Col	Grande	860
Col	Pequeña	280
Ajo	Diente	2
Ají chay	Grande	10
Ají chay	Mediano	7
Ají chay	Pequeño	2
Cebolla	Mediana	100
Cebolla	Grande	200
Cebolla	Pequeña	60
Tomate de cocina	Mediano	70
Tomate de cocina	Pequeño	100
Tomate de cocina	Grande	40
Pepino fresco	mediano	80
Pepino fresco	grande	120
Pepino fresco	pequeño	50
Pepino encurtido	mediano	70
Pepino encurtido	grande	100

Pepino encurtido	pequeño	40
Calabaza tajada	mediana	150
Calabaza tajada	grande	230
Calabaza tajada	pequeña	100
Plátano verde	mediano	200
Plátano verde	grande	300
Plátano verde	pequeño	150
Papa	mediano	100
Papa	grande	150
Papa	pequeño	50
Maní	taza	160
Maíz molido	taza	250
Maíz mazorca	mediana	100
Maíz mazorca	grande	180
Maíz mazorca	pequeña	80
Perejil	ramita	2
Boniato	mediano	175
Boniato	grande	300
Boniato	pequeño	140
Pasta de tomate	cucharada	15
Salsa de tomate	cucharada	10
Rebanada de pan	rebanada	30

Migas de pan	taza	150
Pepino fresco	mediano	80
Pepino fresco	grande	120
Polvo de hornear	cucharada	15
Pimentón	cucharada	15
Caldo	taza	240
Petit-pois	taza	250
Salsa de soya	cucharada	15
Queso rallado	taza	200
Tilapia	mediana	920
Tilapia	grande	1380
Tilapia	pequeña	500
Tiburón	filete	200
Atún	filete	200
Ostiones	taza	230
Almejas	taza	230
Macarela	mediana	150
Macarela	grande	200
Macarela	pequeña	100
Tenca	mediana	180
Tenca	grande	250
Tenca	pequeña	100

Merluza	mediana	350
Merluza	grande	500
Merluza	pequeña	200
Carpa	mediana	350
Carpa	grande	500
Carpa	pequeña	200

¿SABÍA USTED QUE…?

- Para presentar los rábanos, conviene hacerles cuatro ó 5 cortes que dejen a la vista el corazón blanco de los mismos. Posteriormente, al ponerlos en agua con hielo una hora, las incisiones que se le han realizado se tornarán como pétalos de una rosa. Su presentación gana mucho con eso y admiten mejor la sal.

- Cuando se enrancie la mantequilla, debemos amasarla en una solución de agua y bicarbonato de sosa (40 g. por litros) durante dos horas y, luego, se enjuaga con agua fresca.

- Para comprobar la absoluta frescura de los huevos o su buen estado, basta con sumergirlos en agua fría: los frescos quedan en el fondo, mientras que los que no lo son, tienden a subir o flotan completamente.

- Para evitar el lagrimeo siempre que se pelen o corten las cebollas, se deben sumergir en agua hirviendo durante un minuto (blanquear) y después en agua fría.

- El agua más indicada para hervir los mariscos y, en general, todos los pescados, es la de mar, a la que sólo hay que añadir las hierbas aromáticas habituales.

- La langosta hervida ha de introducirse en agua en plena ebullición cuando previamente se le han atado las patas y la cola para evitar las sacudidas con las que podría desangrarse y su carne perdería mucho en volumen, peso y calidad.

- Las aves de corral viejas siempre tienen el cuello muy flaco, mientras que las patas del pavo son escamosas y rojizas.

- Para que las verduras conserven su color natural, es preciso cocerlas sin tapar la olla.

- Para neutralizar la acidez del tomate, se agrega un poco de azúcar durante la cocción.

- Para conservar bien el queso gruyere, se debe envolver en un paño humedecido con agua salada. También se recomienda, untarlo a menudo con aceite.

- Para conservar los limones sin refrigeración, se sumergen en un recipiente con agua salada o se envuelven en papel de periódico en lugar seco a temperatura entre 20 y 30 º C.

- Una pizca de sal en el café, mejora su aroma y sabor.

- Un huevo entero pesa de 50 a 60 gr.; la clara 30 gr. aproximadamente, la yema alrededor de 15 gr, y el resto corresponde a la cáscara.

- Un litro de clara es igual a 36 unidades; un litro de yemas igual a 58 ó 60 unidades y un litro de huevos enteros igual a 20 unidades, aproximadamente.

- De centígrados a Fahrenheit: Se multiplican los grados centígrados por 180, el resultado se divide por 100 y al cociente se le suman 32**.**
Ej.: 120º C x 180 = 21.600: 100 = 216 + 32 = 248 º

- De Fahrenheit a centígrados: Se sustraen de los grados Fahrenheit, 32; el resultado de la resta se multiplica por 100 y el producto obtenido se divide entre 180.
Ej.: 248-32 =216 X 100 =21.600: 180= 120 º C

- La hidrogenación de las grasas consiste en saturar las dobles valencias de los ácidos grasos con hidrógeno, con lo que se logra dar solidez y la máxima plasticidad a un aceite vegetal o al proveniente de animales, especialmente del pescado. Son menos sensibles a la rancidez oxidativa y muy resistentes a temperaturas de cocción altas. En general, tienen un grado de fusión entre 42 y 48º C, lo que facilita su uso en varios ítems dentro de la cocina.

- El aguacate es oriundo de nuestro continente y se cultiva en casi todas las regiones tropicales y subtropicales, donde existen diversas variedades. Por lo general, su piel es lisa, verde o morada; tiene forma de una gran pera y su masa es blanda e insípida. Posee sales minerales como: calcio, magnesio, fósforo, potasio, azufre, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina E, C, y ácido fólico, las que participan en importantes funciones metabólicas. Se trata de un fruto de alto valor nutritivo, que contiene gran parte de las vitaminas presentes en el reino vegetal. Su consumo reduce el riesgo de ataques cardíacos, evita el estrés y ayuda a regular el colesterol en la sangre. Ideal para consumir en ensaladas y otras preparaciones culinarias.

SUGERENCIAS DEL CHEF

Guisado de conejo a la Criolla
(Para 1 persona)

Ingredientes:

200 g. de suprema de conejo
6 g. de salsa de soya
460 ml. de agua
24 g. de tomate
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 g. de vino tinto
0,4 g. de orégano molido
1 de laurel
4 g. de ajo
1 g. de comino molido
100 g. de láminas de pasta fresca
50 g. de láminas de manzana

Modo de elaboración:

Cocinar el conejo con la salsa durante 20 minutos aproximadamente. Una vez cocinado, picar el tomate en forma de gajos y el ajo finamente. Cortar la cebolla y los ajíes a la jardinera. En recipiente adecuado, calentar el aceite, sofreír el ajo y la cebolla; adicionar el orégano, el comino y el laurel. Incorporar el conejo y la salsa de soya, puntear de sal. En una cazuela, freír la pasta fresca con aceite. Montar el conejo sobre rodajas de tomates y láminas de manzanas glaseadas.

Suprema de pollo al estilo Caracol
(Para 1 persona)

Ingredientes:

200 g. de suprema de pollo
76 g. de tomate natural
160 ml. de vino tinto
24 g. de salsa de soya

12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 g. de mantequilla
0,4 g. de guisantes
1 hoja de laurel
1 g. de pimienta

Modo de elaboración:

Descongelar las porciones de pollo. Poner en remojo con el adobo durante 10 a 12 minutos aproximadamente y refrigerar. Calentar el aceite a fuego moderado con mantequilla, sofreír la cebolla pelada y picada a la jardinera, y el ajo, pelado y picado finamente. En recipiente adecuado, calentar el aceite y sofreír los ingredientes mencionados, saltear la suprema de pollo con la salsa de soya. Adicionar el orégano, el comino y el laurel. Montar en forma de caracol y acompañar con dos salsas: una española y otra de aceite aromatizado.

Conejo guisado Monterrey (Para 1 persona)

Ingredientes:

200 g. de muslo de conejo
76 g. de sal criolla
460 ml. de agua
24 g. de bacón (tocino ahumado)
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 g. de ajíes
60 g. de zanahoria
0,4 g. de pimiento
1de laurel
1 g. de comino molido
50 g. de mantequilla
50 ml. de vino tinto
50 g. de acelga

Modo de elaboración:

En una cacerola, cocinar el conejo con la salsa durante 15 minutos aproximadamente. Una vez cocinado, picar la manzana en forma de gajos y el ajo finamente. Pelar y cortar la cebolla y los ajíes a la jardinera y terminar su cocción en una cazuela. Acompañar con arroz blanco, láminas de manzana glaseada, acelga a la juliana y salsa del mismo fondo del conejo.

Carnero guisado al estilo Palmar (Para 1 persona)

Ingredientes:

250 g. de carnero
76 g. de champiñón
460 ml. de fondo de asado
24 g. de guisantes
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
120 g. de papa
50 g. de crema de leche
1 hoja de laurel
4 g. de ajo
1 g. de romero
50 g. de vino tinto

Modo de elaboración:

Deshuesar la pierna de carnero y tomar sus supremas. Limpiar y majar el ajo, lavar y trinchar la zanahoria a la jardinera. Lavar y cortar la cebolla en rodajas. Preparar el adobo con zanahoria, cebolla, ajo, vino, sal, pimienta y romero. Macerar la carne durante 3 horas, colocar en refrigeración. Extraer la carne del adobo. Dorar en aceite caliente, agregar el adobo y bajar la llama a fuego mediano. Dejar cocer durante 20 ó 25 minutos con el vino incluido. Retirar del fuego, dejar refrescar. Colar el jugo de la cocción y reservar. Guarnecer con láminas de papas salteadas en mantequilla.

Panetela cuajada
(Para 1 persona)

Ingredientes:

160 g. de base de bizcocho
14 g. de azúcar refino
60 ml. de agua
243 g. de yemas de huevo
6 huevos
20 g. sal
48 ml. de vainilla
20 g. de canela en rama

Modo de elaboración:

Preparar el almíbar con el azúcar refino, el agua, la canela, la sal y el color amarillo; hervirlo todo durante 2 minutos. Con el resto del azúcar, hacer un caramelo; una vez fresco, depositar en los moldes. En la batidora, poner los huevos enteros y las yemas, batirlos durante 4 minutos. Seguidamente, incorporar el almíbar y la vainilla y durante 30 a 45 minutos cocinar en el horno. Cuando cuaje, guardar el postre en refrigeración. Tomar la base de bizcocho y acompañarla con la cuajada de huevo. Presentar este postre con vainilla y canela en rama.

Dodinas de pollo rellenas con vegetales
(Para 1 persona)

Ingredientes:

304 g. de suprema de pollo
76 g. de zanahoria
76 g. de acelga
76 g. de masa de cerdo cruda
76 g. de tomate
460 ml. de agua
24 g. de pimentón
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 ml. vino blanco

Modo de elaboración:

Deshuesar el pollo, pasar por leche y escurrir. Sazonar con sal y pimienta. Cortar la zanahoria, la acelga y el tomate a la juliana. Rellenar la suprema de pollo y cocinar en un caldo corto durante 15 minutos, refrescar y cortar en rodajas finas. Colocar las lonjas de menor a mayor. Acompañar con dos salsas y una lámina de crujiente de pasta seca.

Flan de piña
(Para 16 personas)

Ingredientes:

928 g. jugo de piña
290 g. de azúcar refino
3 g. de sal
638 g. de huevos
43.5 g. de yemas de huevos
116 ml. de caramelo blanco
30 g. de manzana

Modo de elaboración:

Confeccionar un caramelo. Con el batidor de mano, batir los huevos cascados y las yemas. En un recipiente, depositar el jugo de piña, el azúcar y la sal, y poner a baño de María hasta que el azúcar se disuelva. Agregar los huevos. Para espumar la mezcla, se pasa por un colador y se deposita en el molde con el caramelo en el fondo. Introducir el molde en el horno a baño de María durante 35 a 45 minutos y mantener el agua a una temperatura de 90C aproximadamente. Servir en platos de postres con rodajas de piña y láminas de manzana.

Empanada con picadillo y queso blanco
(Para 5 personas)

Ingredientes:

304 g. de masa de empanada
76 g. de picadillo de res
460 ml. de aceite
24 g. de salsa de tomate
12 g. de sal

35 g. de cebolla
48 ml. de vino blanco
120 g. de queso blanco

Modo de elaboración:

Tomar la masa de empanada y cocinarla en abundante aceite. Una vez frita, ponerla en una bandeja con aceite. Colocar cada lámina rellena con picadillo y salsa criolla. Posteriormente, gratinar con queso blanco. Al final de la presentación, adicionar el orégano, el comino y el laurel en el borde del plato.

Manzana rellena con sabayón de naranja (Para 4 personas)

Ingredientes:

1 manzana
76 g. de yemas de huevo
460 g. de azúcar refino
24 g. de jugo de naranja
12 g. de sirope de fresa
35 g. de canela
48 ml. de hierbabuena

Modo de elaboración:

Tomar la manzana y extraerle la masa de su interior; colocarla en agua de limón para que no pierda su aroma ni se marchite. Cascar los huevos y separar las yemas; se tendrán dispuesto el azúcar y el vino.

Seguidamente, en una cacerola echar las yemas y el azúcar, mezclándolas bien hasta que queden espumosas. Incorporar el jugo de naranja y ponerlo en una cacerola al baño de María, batir enérgicamente hasta lograr que quede espumoso y espeso. Cuando se obtenga una consistencia fuerte, añadirle la crema montada y refrigerarla. Unos minutos más tarde, rellenar la manzana con la crema y adicionarle el licor de fresa para su decoración.

Fileticos de pescado al estilo Capricho
(Para 4 personas)

Ingredientes:

304 g. de filetes de pescado
76 g. de frijolitos chino
76 g. de acelga
76 g. de col agria
76 g. de lonjas de pimientos
46 ml. de vinagre balsámico
24 g. de aceite
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de salsa de soya
20 g. de ajíes

Modo de elaboración:

Sazonar los filetes con sal, pimienta y jugo de limón, saltear en aceite con cebolla y ajo; luego adicionar salsa de soya. Guarnecer con vegetales naturales, frijolitos chinos, acelga y col agria. En una cacerola, colocar los vegetales y aliñarlos con vinagre balsámico. Montar los filetes encima del lecho de vegetales marinados.

Sopa de las abuelas
(Para 4 personas)

Ingredientes:

300 ml g. de caldo de pollo
76 g. de acelga
76 g. de zanahoria
76 g. de fideos
76 g. de pan
24 g. de bacón (tocino ahumado)
12 g. de sal
35 g. de cebolla
8 ml. de aceite
20 g. de ajíes
0,4 g. de orégano molido
1 hoja de laurel

4 g. de ajo
1 g. de comino molido
10 g. de tomate triturado

Modo de elaboración:

Escoger y lavar los vegetales. Poner en remojo con el agua indicada de 10 a 12 minutos aproximadamente en refrigeración. Posteriormente, cocinar a fuego moderado los vegetales con el mismo caldo. Cortar el tocino, la cebolla y los ajíes a la jardinera. El ajo picarlo finamente. En recipiente adecuado, calentar el aceite y sofreír el tocino, el ajo, la cebolla y el ají. Adicionar el orégano, el comino y el laurel. Incorporar los vegetales y los fideos blandos con el caldo de la cocción, puntear de sal. Acompañar este plato se acompaña con costrón de pan.

Tagliatelle de espinaca con salsa de tomate (Para 4 personas)

Ingredientes:

304 g. de tagliatelle
76 g. de salsa criolla
160 ml. de salsa de tomate
24 g. de bacón (tocino ahumado)
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 g. de ajíes
0,4 g. de orégano molido
1 hoja de laurel
4 g. de ajo
1 g. de comino molido

Modo de elaboración:

Lavar y cortar las cebollas y los tomates a la jardinera. Cocer los espaguetis en agua hirviendo con sal. Dejar que refresquen. Saltear con mantequilla la cebolla, el ajo y el tomate. Añadir el tomate natural, el vino y la pasta de tomate diluida en caldo. Incorporar la sal y el perejil. Dejar reducir. Servir los espaguetis con la salsa y el queso molido.

Langosta mariposa
(Para 4 personas)

Ingredientes:

304 g. cola de langosta
76 g. de piña
24 g. de maní o almendra
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 g. de mantequilla
5 ml. de jugo de limón

Modo de elaboración:

Tomar la cola de langosta y oprimirla con un paño hasta quebrar el carapacho. Luego, limpiarla y extraerle las tripas o cristales sin romperla. Cortarla por el lomo para que quede bien abierta y en forma de mariposa; sazonar con sal, pimienta y jugo de limón. Untar la cola con aceite y colocarla en la plancha o parrilla con las partes adheridas al caparazón hacia arriba. Cocinarla de 8 a 10 minutos a 80C. Voltearla con la tenaza y darle 5 minutos más de cocción aproximadamente. Este plato lleva una salsa de almendras con mantequilla y se monta sobre una rodaja de piña glaseada.

Camarones borrachitos
(Para 4 personas)

Ingredientes:

304 g. de camarones
76 ml. de ron Caney
460 ml. de agua
12 g. de sal
35 g. de cebolla
48 ml. de aceite
20 g. de ajíes
0,4 g. de orégano molido
1 hoja de laurel
14 g. mantequilla
4 g. de ajo

1 g. de comino molido

Modo de elaboración:

Lavar los camarones, pelarlos y eliminar los cristales o la tripa. Sazonar con sal, pimienta, laurel, ajo y cebolla. Saltear los camarones y las especias con aceite. Flamear con ron Caney durante dos minutos, adicionarle salsa criolla o de tomate.

Este plato se guarnece con arroz y vegetales salteados.

DATOS DEL AUTOR

Chef Eddy Fernández Monte

Chef de Cocina internacional, Presidente de la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba, vicepresidente para el Caribe de la Asociación de Restauradores Gastronómicos de Las Américas y del mundo (AREGALA), Miembro de Honor de la Asociación Mundial de Sociedades de Chefs y de la Academia Culinaria de Francia.

Por su profesionalidad y dedicación al arte culinario cubano, ha sido acreedor de reconocimientos en eventos nacionales e internacionales. Ha publicado diferentes artículos sobre cocina en revistas especializadas de Cuba y el mundo.

GLOSARIO

A

Abrillantar: Es la operación de dar brillo. Para ello, se acostumbra emplear jarabes, jaleas, gelatinas, mantequilla líquida o pintar con huevo.

Acaramelar: Bañar o untar con caramelo. Reducir el azúcar a punto de caramelo y envolver en él dulces o frutas. Bañar de azúcar a punto de caramelo un molde para flanes, pudding, etc.

Aderezar: Componer, adornar, condimentar o sazonar los manjares.

Adobar: Poner en adobo carnes, pescados, etc.

Adobo: Preparado compuesto de sal, aceite, ajo, naranjas agrias o vinagre y especias. Son adobos: maceración, aliño, escabeche, o marinada.

Almíbar (Sirope): Azúcar disuelta en agua y hervida hasta que tome una consistencia espesa.

Amasar: Trabajar con las manos una mezcla determinada, en la que domina casi siempre la harina de trigo. Bien aglomerados los componentes, se forma con ellos una pasta fina.

Asar: Hacer comestible cualquier alimento por la acción directa del fuego. Asar a la parrilla o por la acción del aire caliente, como cocer en horno.

Asopado: Plato preparado con aves y varios condimentos, queda con una consistencia blanda por el caldo que se le añade. Se adereza con guisantes, pimientos, morrones granos y otros alimentos.

Azúcar Lustre: (azúcar glas, impalpable, pulverizada). Se obtiene, mezclando 3 partes de azúcar con una de fécula de arroz. El primero reducido a polvo impalpable en el mortero.

Azucarar: Nombre que se da al sirope cristalizado.

B

Barquillo: Torta compuesta de harina, huevo, leche, etc., frita en un aparato eléctrico. Se sirve con almíbar, melado, jalea, etc.

Bastones: Significa batir las yemas con azúcar hasta que esta se disuelva y la preparación se homogeneice, y tome un color amarillo claro, también llamado color limón.

Batido: Mezcla de harina, un líquido y otro ingrediente de consistencia semilíquida.

Blanquear (Blanchir): Pasar un alimento durante algunos minutos por agua hirviendo, sin llegar a su cocción completa. Ej: para sacar el ácido a una legumbre, etc.

Bollo: Hogaza de pan, carne cocida al horno o frita en forma de hogaza.

Boquilla rizada (Puntas de hojalata): Cucuruchos de hojalata o láminas de acero inoxidable con abertura. Posee varias puntas que se adaptan a las mangas de pastelería para marcar pastas, decorar postres, etc.

Brunoise: Terminología francesa que se le da a cortes en las verduras. Verduras cortadas en pequeños dados muy menudos.

C

C/S: (Cantidad suficiente).

Café negro: Café que se sirve sin leche.

Café tinta: Extracto de café para preparar café con leche.

Caldo Corto (Court- Bouillon): Líquido condimentado que se hace hervir una hora, para después cocer en él, pescados, mariscos, etc.

A: (Para pescados de mar de carne blanca). Agua, sal, jugo de limón, zanahoria, puerros, apio, cebolla, perejil.
B: (Para pescados como los anteriores). Agua, sal, leche.
C: (Para langosta, cangrejos, camarones, langostinos). Agua, sal, laurel, cebolla, pimienta en grano, vinagre, hierbas aromáticas.

D:(Para matelotes). Fumet de pescado. Se le adiciona hierbas aromáticas, vino tinto o blanco.

Caldosa: Mezcla de diferentes alimentos, tales como pescado, cerdo, res, viandas.

Caramelo blanco: Proporciones: 500 g. de azúcar, 29 g. de glucosa, 50 ml de agua. Cocer el azúcar a 140 °C (bola fuerte); refrescar antes de utilizar.

Coca: Masa de harina de figura redonda, rellena con carne, pescado u otro alimento cocido al horno. Alimento típico de la cuaresma.

Cocer: Preparar un alimento crudo que sea comestible, mediante la aplicación del calor.

Cocinar: Guisar, aderezar los alimentos.

Colador chino: Utensilio para colar líquidos de forma cónica. Presenta pequeños agujeros en los laterales.

Compota: Dulces y frutas cocidas en agua y azúcar (dulces en almíbar).

Concasser: Cortar de forma gruesa y rústica.

Conserva: Frutas hervidas en agua con azúcar o melado, hasta el punto necesario para que esté cocida y se conserve.

Consomé: Consumado. Caldo claro.

Crema: Postre hecho con maicena, huevos, leche y azúcar.

Cuadritos: Viandas o frutas cortadas en pedazos cuadrados pequeños.

Cuajar: Cuando un líquido se cuece y espesa. Cualquier líquido que adquiera consistencia sólida.

Cuartillo: Medida de capacidad para líquidos. El cuartillo americano es de 57. 75 pulgadas cúbicas.

D

Dorar: Tomar color dorado, dorarse las papas, chicharrón. El residuo tostado que queda después de freír la capa (empella) para derretir la manteca.

E

Empanadilla: (Pastelillo). Pastel pequeño de forma medialuna. Se hace doblando un círculo de pasta sobre sí mismo para cubrir el relleno de carne, queso u otro alimento.

Empanar: Encerrar un alimento en masa o miga de pan para freírlo o cocerlo en el horno.

Entremés: Encurtido de aceitunas; emparedado pequeño; lonjas finas de jamón; embutidos; queso y otros alimentos que se ponen en la mesa para comer mientras se sirven los platos. También, otros alimentos que se sirve ncon las bebidas.

Escabeche: Salsa o adobo con vino o vinagre, hojas de laurel y otros ingredientes para conservar y hacer sabrosos los pescados y otros manjares.

Escaldar: Sumergir en agua hirviendo durante algunos minutos. En algunos casos, este término tiene la misma significación que blanquear.

Escalfar: Dar una ebullición enérgica de unos pocos minutos a huevos y otros alimentos. Cocer un alimento a una temperatura rayana a la ebullición, pero sin llegar a ésta.

Escalopes: Carne cortada en lonjas más o menos delgadas, haciéndolo al sesgo, para obtener una mayor superficie que si se cortase recto.

Espolvorear: Esparcir una cosa en polvo, ejemplo de ello: espolvorear harina sobre una carne.

Estameña: Lienzo blanco por el cual se pasan purés, salsas, etc. a presión.

F

Flamear: Pasar una pieza por encima de una llama. Rociar un plato o un postre con un licor espirituoso y encenderlo.

Fondear: Cubrir el fondo de una cacerola con tocino, legumbres, etc., para rehogar en él un alimento.

Fondo de la cocción: Jugo obtenido de la cocción de carnes y aves. Se utiliza para mejorar el sabor de salsas y otros preparados.

Fondo oscuro: Resultado de la cocción de carnes gelatinosas, huesos de res y aves, los que se doran al horno con legumbres, hierbas aromáticas y vino Jerez más fondo blanco.

Freír a gran fritura: Cocer un alimento en abundante grasa caliente, el cual debe nadar en el interior del recipiente utilizado.

Fricasé: Guisado de la cocina francesa, cuya salsa se bate con huevo.

Fumet de pescado: Caldo de pescado, bastante reducido y fuerte en la gelatina del mismo pescado.

Funche: Comida compuesta de harina de maíz, cocida con agua y sal. Se puede aderezar con leche, azúcar, miel u otros alimentos.

G

Galón: Medida de capacidad para líquidos; el galón americano es de 231 pulgada cúbicas.

Gazpacho: Género de sopa fría que se hace regularmente con pedazos de pan y aceite, vinagre, sal, ajo, cebolla y otros alimentos.

Glasear: Dorar la superficie de un artículo. Puede ser a la salamandra, al horno, con su propio fondo reducido, napado de gelatina de carne, o con azúcar acaramelado o natural, etc. Dar brillantez a un alimento mediante el calor.

Gratinar: Pasar por la salamandra o el horno un artículo que en la superficie tenga miga de pan rallado o queso. Se salpica con mantequilla para dorarlo a buen color.

Guarnición: Decorado. Adorno o acompañamiento que se pone en un plato o bandeja. También, los productos que se agregan a un consumé o a una salsa para enriquecerlos.

Guisar: Preparar los alimentos, haciéndolos cocer después de rehogarlos en una salsa compuesta de grasa o caldo, cebolla y otros condimentos.

H

Hacer fuente: Mezclar la harina con otros alimentos secos en forma de círculo sobre la mesa. Se dispone de líquidos y grasas para mezclarlos con la harina, convenientemente.

Helado (sorbete): Jugo o pulpa de frutas en agua o leche. Se cuaja con azúcar, con vainilla u otra esencia en una sorbetera o garrafa para darle consistencia sólida.

Horchata: Bebida que se hace de almendras, ajonjolí, chufas o avellanas; todo machacado en agua y azúcar.

Hortalizas: Verduras y demás plantas comestible que se cultivan en las huertas.

Humectar: Humedecer, bañar con almíbar un bizcocho.

J

Jalea: Conserva gelatinosa y transparente, hecha de algunas frutas con azúcar y el agua en que se hirvieron dichas frutas. Puede hacerse solamente con las frutas que contienen pectina.

Jardinera (a la): Término utilizado en Cuba para definir cortes en forma de dados pequeños.

Juliana (a la): Se aplica este nombre para definir cualquier producto que se quiera cortar en tiras muy finas (de 3 a 5 cm. de largo por 1 a 3 milímetros de grueso).

L

Legumbres: Todo género de frutas o semillas que se crían en vaina: habichuelas, gandules, tamarindo, etc.

Litro: Medida de capacidad del sistema métrico decimal para líquidos. Contiene 61.025 pulgadas cúbicas y equivale a 1.06 cuartillos americanos.

M

Macerar: Poner un alimento en una mezcla líquida de sustancias aromáticas o adobo, vino, licores y azúcar, según sea el caso.

Mafongo: Plátano verde, frito y molido con chicharrón, sal y un poco de ajo.

Majarete: Crema hecha de harina de arroz con leche de vaca, azúcar, azahar u hoja de naranja agria.

Manga: Bolsa de tela o plástico de forma cónica provista de una boquilla en el orificio liso orlado o dentado. Sirve para adornar con chantilly, mayonesa, purés, etc. Diversos manjares, principalmente dulces y platos fríos.

Mantecado: Helado compuesto de leche, huevo, azúcar, vainilla u otra esencia.

Mazamorra: Comida hecha de maíz tierno rallado con leche y azúcar, cocido y que endurece al enfriarse.

Merengue: Dulce hecho con clara de huevo batida y azúcar, cocido al horno. Clara de huevo batida bien dura con azúcar.

Mermelada: Conserva hecha de la pulpa y cáscara de la naranja china, toronja y de otras frutas con azúcar. Su consistencia es semiblanda.

Migas: Pan desmenuzado.

Minuta de pescado: Término utilizado en Cuba para definir los dos filetes de un pescado de 400 g. aproximadamente. Se preparan unidos por la cola, panados a la inglesa y fritos a gran fritura.

Morcilla: Embutido que se confecciona rellenando la tripa gorda del cerdo con sangre condimentada con sal y pimienta, y, a veces, con azúcar.

Mundo Nuevo: Comida hecha de maíz tierno rallado con leche y azúcar, cocido y que endurece al enfriarse.

O

Orejones: Melocotones, peras, albaricoques secos.

P

Palillo: Mondadiente de madera

Panar a la inglesa: Pasar un artículo por harina de trigo, huevos batidos y miga de pan rallado.

Panqueque: Torta hecha de harina, huevo, leche, azúcar y polvo de hornear que se sirve con sirope para el desayuno.

Partir: Dividir una cosa en dos o más partes.

Pastel de Arroz: Se confecciona con arroz en lugar de masa de plátano.

Pastel de masa: Masa hecha de plátano, yautía o guineo rallado. Se rellena con un picadillo de carne, se envuelve en hoja de plátano y se hierve.

Pastel dulce (Pie): Corteza hecha de una masa en forma de torta, rellena con crema de fruta, cocida al horno y cubierta con merengue o lista de masa.

Pepitoria: Guiso hecho con aves, cuya salsa se espesa con yemas de huevos.

Picadillo (relleno): Carne picada o molida a máquina, con cebolla, pimiento, tomate, jamón y otros condimentos, cocida ligeramente para rellenos de pasteles y pastelones.

Picar: Cortar o dividir en trozos muy menudos.

Piñón: Especie de torta compuesta de rebanadas de plátanos maduros, habichuelas tiernas y picadillo de carne, bañado con huevo batido y cocido en sartén o al horno.

Pizca: Porción muy pequeña de una cosa. ¡Una pizca de sal! Lo que se puede coger entre los dedos pulgar e índice.

Ponche: Bebida hecha con jugos de frutas, azúcar y un poco de agua con hielo. Bebida espirituosa con jugo de limón y azúcar. Leche caliente o fría con yema de huevo y esencia de vainilla.

Puntas de hojalata (Boquilla rizada): Cucuruchos de hojalata o láminas de acero inoxidable con abertura. Posee varias puntas que se adaptan a las mangas de pastelería para marcar pastas, decorar postres, etc.

Punto cinta: También llamado “Torrecilla”, es cuando la masa, por la acción del batido, esté cuajada y llegue al máximo volumen preciso (lo que se conocerá suspendiéndola sobre sí misma con la ayuda del batidor y observando cómo se escurre depositándose sobre el resto de la masa del recipiente sin que se hunda demasiado de prisa).

Punto de bola flojo: En un termómetro Celsius o centígrados, su punto equivale a 121°C.

R

Ralladura: Lo que se quita de la superficie cuando se ralla el pan o galletas.

Rallar: Desmenuzar una cosa, restregándola contra el rallo (guayo).

Recado: Conjunto de hojas de plantas herbáceas como el perejil, cilantro, ají dulce, tomate y pimiento que se usa como condimentos.

Reducir: Hervir una salsa, caldo, etc., para hacerla más sustanciosa por la evaporización producida. Hacer hervir hasta obtener una concentración de jarabe.

Rehogar: Saltear una carne o legumbre que se quiere hacer dorar o simplemente cocinar lo justo hasta estar a punto de dorar. Se realiza antes de mojar el alimento.

Remojar: Empapar en agua o poner en remojo una cosa.

Rodillo: Cilindro de madera, piedra, metal u otra materia dura que sirve para trabajar las masas. Se emplea para aplanarlas hasta dejarlas del espesor necesario.

Roux: (Los Rubios). Base de la ligazón de las salsas. Mezcla de harina de trigo y mantequilla, sin suero o refinada, en una proporción de 50 g. de mantequilla y 60 g. de harina. Se dora lentamente a fuego moderado y sin dejar de batir con la paleta de material inalterable o cuchara de madera.

Rueda: Tajada circular de cierta frutas, carnes o pescados.

S

Salamandra: Aparato de cocina de gas electrónico con amianto que, debido a su fuerza, hace los gratinados o glaseados casi instantáneos.

Salcochar: Cocinar los alimentos con agua y sal.

Sancocho: Plato hecho con caldo y compuesto de carne, plátano, yautía, ñame y otras viandas.

Sangría: Bebida refrescante que se hace mezclando agua con vino, azúcar y limón.

Saratoga: Corte que se da a las papas u otro vegetal en forma de rodajas muy delgadas. Al freírse, quedan muy crocantes.

Sarazo: Maíz que empieza a madurar.

Sirope (almíbar): Azúcar disuelta en agua. Se hierve hasta que tome una consistencia espesa.

Sofreír: Freír ligeramente y en poca grasa.

Sorbete (helado): Bebida preparada con jugo o pulpa de frutas en agua o leche; se cuaja con azúcar, vainilla u otra esencia en una sorbetera o garrafa para darle consistencia sólida.

Soufflé: Plato de la cocina francesa hecho a base de huevos.

T

Tamiz: (Cedazo, cernedor). Cedazo muy tupido que se utiliza en la cocina para cernir harina, pan molido, etc.

Tira: Pedazo largo, angosto y delgado de pasta o cualquier otro alimento.

Torrejas (torrijas): Rebanadas de pan empapadas con leche o vino, envueltas en huevos batidos y fritas. Se sirven con almíbar, melado o miel.

Trufa: Hongo comestible muy sabroso con el que se rellenan aves, embutidos y otros manjares.

V

Verdura: Nombre que se da a las hortalizas en algunas regiones de nuestra isla.

Vianda: Nombre que se le da a los tubérculos en distintas regiones de cada país.

W

Waffle: Torta compuesta de harina, huevo, leche, etc. Frita en un aparato eléctrico. Se sirve con jalea, melado, etc.

COCINA CUBANA

En más de 500 recetas, desde las más antiguas hasta las más recientes, encontrará secretos compartidos con las sabidurías de la cocina cubana, española y africana que se identifican en la manera de elaborar, sazonar o preparar los alimentos con un encanto y gracia peculiares.

Eddy Fernández Monte. Chef de Cocina internacional, Presidente de la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba, vicepresidente para el Caribe de la Asociación de Restauradores Gastronómicos de Las Américas y del mundo (AREGALA), Miembro de Honor de la Asociación Mundial de Sociedades de Chefs y de la Academia Culinaria de Francia.

citmatel

Avenida 47 # 1802 entre 18A y 20,
Playa, La Habana, Cuba.
CP: 11300
Telf.: (537) 204 3600
E-mail: comercial@citmatel.com
www.editorialcitmatel.com
www.compra-dtodo.com

Calle Habana No. 304 e/ O'Reilly y
San Juan de Dios, Habana Vieja,
La Habana, Cuba. CP: 10100
Teléfono: (537) 862 5143
E-mail: cubachef@ceniai.inf.cu
www.arteculinario.cu

ISBN: 978-959-237-485-0

© Copyright CITMATEL ® y Federación de Asociaciones Culinarias de Cuba.
Todos los derechos reservados.